叶兴阳Yeh

双语音标有声读物

叶兴阳

双音阅读英语教育创始人

双语音标阅读创始人

注音阅读英语教育之父

注音阅读英语教育之父

叶兴阳双语音标有声读物

双语对照 · 音标注音 · 有声同步

编者：*叶兴阳*

内容来源：*公共领域英文原著*

适用对象：*英语学习者、教师、研究者*

版本日期：*2025 年*

目录

共 2 个章节

1. 30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,) 000001

2. 30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,) 000002

使用说明

- 本目录为大字打印优化版本，正文字号 18pt，适合纸质阅读
- 电子版请访问对应 HTML 文件，支持语音播放功能
- 建议双面打印，左侧留白已优化，便于装订
- 章节标题已按字母顺序排列，便于快速查找

30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,)

-	['temptɪŋ]
30	**TEMPTING**
-	诱人的

30 诱人

[spə'geti]	[mi:lz]
Spaghetti	**meals**
意大利细面条	餐

意大利面套餐

['i:zi]	,	[ˌi:kə'nɒmɪk(ə)l]	,	DELICIOUS1
EASY	**,**	**ECONOMICAL**	**,**	**DELICIOUS1**
简单的	,	经济	,	DELICIOUS1

简单、经济、美味!

[haʊ]	[spə'geti]	[kæn; kən]	[help]	[ju:; jʊ]	[sɜ:v]	[mɔ:(r)]	[dɪ'lɪʃəs]	,	[mɔ:(r)]	['nʌrɪʃɪŋ]	[mi:lz]
How	**spaghetti**	**can**	**help**	**you**	**serve**	**more**	**delicious**	**,**	**more**	**nourishing**	**meals**
如何	意大利细面条	能	帮助	你	服务	更多的	可口的	,	更多的	滋养	餐

意大利面如何帮助你烹制更美味、更营养的餐点

[fɔ:(r); fə(r)]	[les]	['mʌni]
FOR	**LESS**	**MONEY**
为了	较少的	钱

花更少的钱

[ˌaɪ 'ti:]	[teɪks]	['ri:əl]	['plænɪŋ]	[tu:; tə]	[fi:d]	[ə; eɪ]['fæməli]	[bəuθ]	[ˌi:kə'nɒmɪkli]	[ænd; ənd]	[wel]	.
It	**takes**	**real**	**planning**	**to**	**feed**	**a**	**family**	**both**	**economically**	**and**	**well**	**.**
它	需要	真实的	规划	到	喂养	一个	家庭	两个都	经济上	和	出色地	.

要想经济又营养均衡地养活一家人，需要周密的计划。

[bʌt; bət]	[jʊl]	[faɪnd]	['fræŋkəʊ]	-	[ə'merɪkən]	[spə'geti]	[ə; eɪ]	[bɪg]	[help]	[ɪn]	['sɒlvɪŋ]	[jɔ:(r); jə(r)]	['prɒbləm]	.
But	**you'll**	**find**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**a**	**big**	**help**	**in**	**solving**	**your**	**problem**	**.**
但	你会	寻找	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	一个	大的	帮助	在	解决	你的	问题	.

但你会发现，法式美式意大利面对解决你的问题大有帮助。

[fju:]	[fu:dz]	[prə'vaɪd]	[səʊ]	[mʌtʃ]	['ri:əl]	['nʌrɪʃmənt]	[ænd; ənd]	[di'liʃəsnis]	—	[æt; ət]	[sʌtʃ]	[ləʊ]	[kɒst]	.
Few	**foods**	**provide**	**so**	**much**	**real**	**nourishment**	**and**	**deliciousness**	**—**	**at**	**such**	**low**	**cost**	**.**
很少	食物	提供	所以	很多	真实的	营养	和	美味	—	在	这样的	低的	成本	.

很少有食物能以如此低廉的价格提供如此多的真正营养和美味。

[sɜ:v]	[ˌaɪ 'ti:]	[baɪ]	[ɪt'self]	[æz; əz]	[ə; eɪ]	[meɪn]	[dɪʃ]	[ɔ:(r)]	[ɪn]	[ˌkɒmbɪ'neɪʃ(ə)n]	[wɪð]	['ʌðə(r)]	[fu:dz]	.
Serve	**it**	**by**	**itself**	**as**	**a**	**main**	**dish**	**or**	**in**	**combination**	**with**	**other**	**foods**	**.**
服务	它	经过	本身	作为	一个	主要的	盘子	或者	在	组合	和	其他	食物	.

可以单独作为主菜食用，也可以与其他食物搭配食用。

['fræŋkəʊ]	-	[ə'merɪkən]	[spə'geti]	['fə:niʃ]	['plenti]	[ɒv; əv]	['prəʊti:n]	[fɔ:(r); fə(r)]	['bɪldɪŋ]	['mʌs(ə)lz]	.
Franco	**-**	**American**	**Spaghetti**	**furnishes**	**plenty**	**of**	**protein**	**for**	**building**	**muscles**	**.**
弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	提供	很多	的	蛋白质	为了	建筑	肌肉	.

法美式意大利面富含蛋白质，有助于肌肉生长。

[ˌaɪ 'ti:]	[ɪz]	[ɪ'speʃəli]	[rɪtʃ]	[ɪn]	[kɑ:bə'haɪdreɪts]	['ni:dɪd]	[fɔ:(r); fə(r)]	['enədʒi]	.
It	**is**	**especially**	**rich**	**in**	**carbohydrates**	**needed**	**for**	**energy**	**.**
它	是	尤其	富有的	在	碳水化合物	需要	为了	活力	.

它富含能量所需的碳水化合物。

[ˌaɪ 'tiː] [kəm'bain] [wɪð] ['ʌðə(r)] [fuːdz] [tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ] [və'raɪəti] [ɒv; əv] ['sætɪsfaɪɪŋ] , [dɪ'lɪʃəs] [miːlz] .

It	combines	with	other	foods	to	make	a	variety	of	satisfying	,	delicious	meals	.
它	组合	和	其他	食物	到	制作	一个	种类	的	令人满意	,	可口的	餐	.

它可以与其他食物搭配，制成各种美味可口的佳肴。

[ˌeɪ diː 'diː] [ə; eɪ] ['sæləd] [ɔː(r)] ['sɪmp(ə)l] [fruːt] [dɪ'zɜːt] [ænd; ənd] [juː; jʊ] [hæv; həv] [ə; eɪ] [wel] - ['bæləns t]

Add	a	salad	or	simple	fruit	dessert	and	you	have	a	well	-	balanced
添加	一个	沙拉	或者	简单的	水果	甜点	和	你	有	一个	出色地	-	均衡

['menjuː] — ['iːzi] [tuː; tə] [daɪ'dʒest] ,

menu	—	easy	to	digest	,
菜单	—	简单的	到	消化	,

再加一份沙拉或简单的水果甜点，你就拥有了一份营养均衡、易于消化的菜单。

['iːzi] [ɒn] [ðə; ðɪ] ['bʌdʒɪt] .

easy	on	the	budget	.
简单的	在	这	预算	.

经济实惠。

[spə'geti] [kəm'bain] ['wʌndəfəli] [wɪð] ['ʌðə(r)] [fuːdz] .

Spaghetti	combines	wonderfully	with	other	foods	.
意大利细面条	组合	太棒了	和	其他	食物	.

意大利面与其他食物搭配起来味道极佳。

[kəm'baɪn] [ˌaɪ 'tiː] [wɪð] [left] - ['əʊvə(r)] [miːt] ['ɪntuː] ['æpɪtaɪzɪŋ] ['kæsəˌrəʊlz] .

Combine	it	with	left	-	over	meat	into	appetizing	casseroles	.
结合	它	和	左边	-	超过	肉	进入	令人垂涎的	砂锅菜	.

将它与剩余的肉一起做成美味的砂锅菜。

[juːz] [ˌaɪ 'tiː] [tuː; tə] [dres] [ʌp] [tʃiːpə] [kʌts] [ɒv; əv] [miːt] .

Use	it	to	dress	up	cheaper	cuts	of	meat	.
使用	它	到	裙子	向上	更便宜	削减	的	肉	.

可以用它来给价格较低的肉块增添风味。

[sɜːv] [ˌaɪ 'tiː] [ɒn] [ə; eɪ] ['plætə(r)] [wɪð] [læm] [stjuː] [ɔː(r)] [miːt] [bɔːlz] .

Serve	it	on	a	platter	with	lamb	stew	or	meat	balls	.
服务	它	在	一个	拼盘	和	羊肉	炖	或者	肉	球	.

可以把它放在盘子里，配上羊肉炖菜或肉丸一起食用。

[jɔː(r); jə(r)] ['fæməli] [wɪl] [lʊk] ['fɔːwəd] [tuː; tə] ['fraɪdeɪ] ['dinəz] [ɪf] [juː; jʊ] [meɪk] [ə; eɪ] ['teɪsti] ['kæsərəʊl]

Your	family	will	look	forward	to	Friday	dinners	if	you	make	a	tasty	casserole
你的	家庭	将要	看	向前	到	星期五	晚餐	如果	你	制作	一个	可口	沙锅

[ɒv; əv] [spə'geti] [ænd; ənd] ['sæmən] [ɔː(r)] ['ʌðə(r)] [ˌɪnɪk'spensɪv] [fɪʃ] .

of	spaghetti	and	salmon	or	other	inexpensive	fish	.
的	意大利细面条	和	三文鱼	或者	其他	价格低廉	鱼	.

如果你做一道美味的意大利面配鲑鱼或其他价格低廉的鱼的砂锅菜，你的家人就会期待周五的晚餐。

[ðel] [ɪn'dʒɔɪ] [griːn] ['pepəz] [stʌft] [wɪð] ['seɪvəri] [spə'geti] , [tuː] .

They'll	enjoy	green	peppers	stuffed	with	savory	spaghetti	,	too	.
他们会	享受	绿色的	辣椒	填充	和	美味的	意大利细面条	,	也	.

他们也会喜欢塞满美味意大利面的青椒。

[ə'træktɪv] ['menjuː] [sə'dʒestʃənz] [ɑː(r); ə(r)] ['gɪv(ə)n] [wɪð] [iːtʃ] ['resəpi] [ɪn] [ðɪs] ['liːflət] .

Attractive	menu	suggestions	are	given	with	each	recipe	in	this	leaflet	.
吸引人的	菜单	建议	是	给定	和	每个	食谱	在	这	传单	.

本手册中的每道食谱都附有诱人的菜单建议。

[ðeɪ] [gɪv] [juː; jʊ] [miːlz] [wɪtʃ] [ɑː(r); ə(r)] [ˌɪnɪk'spensɪv] [ænd; ənd] ['iːzi] [tuː; tə] [prɪ'peə(r)] .

They	give	you	meals	which	are	inexpensive	and	easy	to	prepare	.
他们	给	你	餐	哪个	是	价格低廉	和	简单的	到	准备	.

他们提供的餐食价格低廉且易于烹饪。

[lʊk] [ðem; ðəm]['əʊvə(r)] [naʊ] [ænd; ənd] [sə'praɪz] [jɔː(r); jə(r)]['fæməli] [wɪð] [wʌn] [tə'naɪt] . [ˌtuː'tuː]

Look	them	over	now	and	surprise	your	family	with	one	tonight	.	2
看	他们	超过	现在	和	惊喜	你的	家庭	和	一	今晚	.	2

现在就看看这些，今晚就给家人一个惊喜吧。

[waɪ] [juː; jʊ] [ʃʊd; ʃəd]

WHY	YOU	SHOULD
为什么	你	应该

你为什么应该这样做

[ɪn'sɪst][ɒn]

Insist	on
坚持	在

坚持

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən]

Franco	-	American
弗朗哥	-	美国人

法美

[ˌaɪ 'tiː] [meɪks] [ə; eɪ][bɪg] ['dɪfrəns] [wɪtʃ] [spə'geti] [juː; jʊ] [sɜːv] .

It	makes	a	big	difference	which	spaghetti	you	serve	.
它	制作	一个	大的	不同之处	哪个	意大利细面条	你	服务	.

你用的是什么牌子的意大利面，差别就很大了。

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [ɪz] ['dɪfrənt] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi][frɒm; frəm][ðə; ðɪ]['ɔːd(ə)n(ə)ri] ['redi] - [kʊkt] [kaɪnd] .

Franco	-	American	is	different	as	can	be	from	the	ordinary	ready	-	cooked	kind	.
弗朗哥	-	美国人	是	不同的	作为	能	是	从	这	普通的	准备好	-	煮熟	种类	.

法式美式菜肴与普通的速食菜肴截然不同。

[ɪts] ['tæŋi] ,

Its	tangy	,
它是	酸的	,

它味道浓郁，

['temptɪŋ] [sɔːs] [ɪz] [rɪtʃ] [wɪð] [ðə; ðɪ] ['lʌʃəs] ['gʊdnəs] [ɒv; əv] [faɪn] [raɪp] [tə'mɑːtəʊz] [ænd; ənd] ['gəʊldən] ['tʃedə(r)] [tʃiːz] .

tempting	sauce	is	rich	with	the	luscious	goodness	of	fine	ripe	tomatoes	and	golden	Cheddar	cheese	.
诱人的	酱	是	富有的	和	这	甜美	善良	的	美好的	成熟	西红柿	和	金的	切达干酪	奶酪	.

诱人的酱汁富含上等成熟番茄和金黄色切达奶酪的浓郁美味。

[ɪts] ['siːz(ə)nd] [tuː; tə]['seɪvəri] [pə'fekʃ(ə)n] [wɪð] ['kɒstli] [s'paɪsɪz] — [ə; eɪ]['skɪlf(ə)l] [blend] [ɒv; əv][ɪ'lev(ə)n] ['dɪfrənt] [ɪn'griːdiənts] .

It's	seasoned	to	savory	perfection	with	costly	spices	—	a	skillful	blend	of	eleven	different	ingredients	.
它是	经验丰富的	到	美味的	完美	和	昂贵	香料	—	一个	熟练	混合	的	十一	不同的	原料	.

它用昂贵的香料精心调味，味道鲜美无比——巧妙地融合了十一种不同的食材。

“ [fɑː(r)]['betə(r)][ðæn; ðən][aɪ][kʊd; kəd]['evə(r)] [meɪk] , ” [gʊd] [həʊm] [kʊks] [tel] [ˌjuː 'es] .

“	Far	better	than	I	could	ever	make	,	”	good	home	cooks	tell	us	.
“	远的	更好的	比	我	可以	曾经	制作	,	”	好的	家	厨师	告诉	我们	.

“比我做的好吃多了，”一些厨艺精湛的家庭厨师告诉我们。

[jet] [juː; jʊ][kæn; kən][ɪn'dʒɔɪ] [ðɪs] “ [ˌmɪljə'nɛrz] [dɪʃ] ” [fɔː(r); fə(r)] [les] [ðæn; ðən] [θriː] [sents] [ə; eɪ]

Yet	you	can	enjoy	this	“	millionaire's	dish	”	for	less	than	three	cents	a
然而	你	能	享受	这	“	百万富翁	盘子	”	为了	较少的	比	三	分	一个

['pɔːʃ(ə)n] !

portion	!
部分	!

然而，你只需不到三美分就能享用这道"百万富翁菜"!

[ə; eɪ][kæn; kən][ɒv; əv]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [ɪz]['juːʒuəli; 'juːʒəli][nəʊ][mɔː(r)][ðæn; ðən][ten] [sents] .

A	can	of	Franco	-	American	is	usually	no	more	than	ten	cents	.
一个	能	的	弗朗哥	-	美国人	是	通常	不	更多的	比	十	分	.

一罐法美牌啤酒通常不超过十美分。

[juː; jʊ][kænt] [baɪ] [ˌʌn'kʊkt] [spə'geti] , [wɪð] [ɔːl][jɔː(r); jə(r)]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] , [ænd; ənd][prɪ'peə(r)]

You	can't	buy	uncooked	spaghetti	,	with	all	your	other	ingredients	,	and	prepare
你	不能	买	生	意大利细面条	,	和	全部	你的	其他	原料	,	和	准备

[ˌaɪ 'tiː] [jɔː'self] [fɔː(r); fə(r)][səʊ]['lɪt(ə)l] .

it	yourself	for	so	little	.
它	你自己	为了	所以	小的	.

你不可能花这么少的钱买到生的意大利面，以及其他所有配料，然后自己做。

[sɜːv] [ðiːz] ['seɪvəri] [spə'geti] ['dɪʃɪz] [twaɪs] [ə; eɪ] [wiːk] [ɔː(r)] ['ɒf(tə)n] .

Serve	these	savory	spaghetti	dishes	twice	a	week	or	oftener	.
服务	这些	美味的	意大利细面条	菜肴	两次	一个	星期	或者	更频繁	.

每周至少两次或更频繁地享用这些美味的意大利面食。

[kiːp] [ə; eɪ] [sə'plaɪ] [ɒv; əv]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [ɒn][hænd] .

Keep	a	supply	of	Franco	-	American	on	hand	.
保持	一个	供应	的	弗朗哥	-	美国人	在	手	.

家中常备一些法美混合饮料。

['ɔːdə(r)] ['sevrəl] [kænz][frɒm; frəm][jɔː(r); jə(r)]['grəʊsə(r)] [tə'deɪ] .

Order	several	cans	from	your	grocer	today	.
命令	一些	罐头	从	你的	杂货商	今天	.

今天就去杂货店订购几罐罐头吧。

[ɪts] [ə; eɪ] [greɪt] [taɪm] [ænd; ənd] ['mʌni] - ['seɪvə(r)][ɪn][jɔː(r); jə(r)] ['kɪtʃɪn] .

It's	a	great	time	and	money	-	saver	in	your	kitchen	.
它是	一个	伟大的	时间	和	钱	-	省钱	在	你的	厨房	.

它能大大节省您在厨房的时间和金钱。

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [wɪð] [ðə; ði]['ekstrə] [gʊd] [sɔːs]

FRANCO	-	AMERICAN	SPAGHETTI	WITH	THE	Extra	GOOD	SAUCE
弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	这	额外的	好的	酱

法式美式意大利面配特制美味酱汁

[meɪd] [baɪ][ðə; ði] [m'eɪkəz] [ɒv; əv] ['kæmbəlz] SOUPS3

MADE	BY	THE	MAKERS	OF	CAMPBELL'S	SOUPS3
制成	经过	这	制造商	的	坎贝尔	SOUPS3

由坎贝尔汤公司出品3

[iːtʃ] ['resəpi][ɪn] [ðɪs] ['bʊklət] [sɜːrvz] [fɔː(r)] , [wɪð] [ðə; ði] [ɪk'sepʃ(ə)n] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] ['rɔɪəl] , [mɑːkt]

Each	recipe	in	this	booklet	serves	four	,	with	the	exception	of	Chicken	Royal	,	marked
每个	食谱	在	这	小册子	服务	四	,	和	这	例外	的	鸡	皇家	,	标记

[baɪ][æn; ən]['æstərɪsk] . *

by	an	asterisk	.	*
经过	一个	星号	.	*

本手册中的每道食谱均为四人份，标有星号*的皇家鸡除外。

['sæmən] - [spə'geti] ['kæsərəʊl]

SALMON	-	SPAGHETTI	CASSEROLE
三文鱼	-	意大利细面条	沙锅

三文鱼意大利面砂锅

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

1½ [kʌps] [fleɪkt] ['sæmən]
1½ **cups** **flaked** **salmon**
1½ 杯子 片状的 三文鱼

1.5 杯碎鲑鱼

1½ ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
1½ **teaspoons** **minced** **onion**
1½ 茶匙 剁碎 洋葱

1½茶匙切碎的洋葱

[fɔːr] [strɪps] ['beɪkən]
4 **strips** **bacon**
4 条状物 熏肉

4条培根

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

[pleɪs] [ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ɪn][ə; eɪ] ['ʃæləʊ] , [griːzd] ['kæsərəʊl] .
Place **a** **layer** **of** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **in** **a** **shallow** **,** **greased** **casserole** **.**
地方 一个 层 的 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 在 一个 浅的 , 涂油 沙锅 .

在抹了油的浅砂锅中铺上一层法式美式意大利面。

[ˌeɪ diː 'diː][sʌm; səm][ɒv; əv][ðə; ði] [fleɪkt] ['sæmən][ænd; ənd][ðə; ði]['ʌnjən] .
Add **some** **of** **the** **flaked** **salmon** **and** **the** **onion** **.**
添加 一些 的 这 片状的 三文鱼 和 这 洋葱 .

加入一些鲑鱼片和洋葱。

[ɔːl'tɜːnət] ['leɪəz] [ɒv; əv] [spə'geti] , [fɪʃ] [ænd; ənd]['ʌnjən] [tɪl] [ɔːl][ɑː(r); ə(r)] [juːst] .
Alternate **layers** **of** **spaghetti** **,** **fish** **and** **onion** **till** **all** **are** **used** **.**
备用 层 的 意大利细面条 , 鱼 和 洋葱 直到 全部 是 用过的 .

将意大利面、鱼肉和洋葱交替铺放，直到全部用完。

[ə'reɪndʒ] ['beɪkən] [strɪps] [kʌt] [ɪn] [hɑːf]['əʊvə(r)][tɒp] .
Arrange **bacon** **strips** **cut** **in** **half** **over** **top** **.**
安排 熏肉 条状物 切 在 一半 超过 顶部 .

将切成两半的培根条铺在上面。

[beɪk] [ɪn] [hɒt]['ʌv(ə)n] (425° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [ʌn'tɪl] ['kæsərəʊl] [ɪz] [wel] ['hiːtɪd] [ænd; ənd]
Bake **in** **hot** **oven** **(** **425°** **F** **.** **)** **about** **20** **minutes** **,** **until** **casserole** **is** **well** **heated** **and**
烤 在 热的 烤箱 (425° F .) 关于 - 分钟 , 直到 沙锅 是 出色地 加热 和
['beɪkən][krɪsp] .
bacon **crisp** **.**
熏肉 脆 .

在高温烤箱（425°F）中烘烤约 20 分钟，直到砂锅菜完全加热且培根酥脆。

[sɜːv] [wɪð] [griːn] ['piːz] , ['sæləd][ɒv; əv] ['ʃredɪd] ['kæbɪdʒ] [ænd; ənd] ['siːdɪd] ['reɪzɪnz] [wɪð] [frentʃ]
Serve **with** **green** **peas** **,** **salad** **of** **shredded** **cabbage** **and** **seeded** **raisins** **with** **French**
服务 和 绿色的 豌豆 , 沙拉 的 碎 卷心菜 和 播种 葡萄干 和 法语
['dresɪŋ] ;
dressing **;**
敷料 ;

配以青豆、卷心菜丝沙拉和葡萄干籽沙拉，淋上法式沙拉酱；

[pleɪn] [spaɪs] [keɪk] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [fɔː(r); fə(r)] [dɪˈzɜːt] .
plain **spice** **cake** **with** **whipped** **cream** **for** **dessert** **.**
清楚的 香料 蛋糕 和 鞭打 奶油 为了 甜点 .

甜点是原味香料蛋糕配鲜奶油。

[maɪ] [ˈhʌzbənd] [heit] “ [ɪˈkɒnəmi] [ˈdɪʃɪz] ” [ʌnˈtɪl] [ai] [faʊnd] [aʊt] [əˈbaʊt] [ˈfræŋkəʊ] -
MY **HUSBAND** **HATED** **“** **ECONOMY** **DISHES** **”** **UNTIL** **I** **FOUND** **OUT** **ABOUT** **FRANCO** **-**
我的 丈夫 憎恨 “ 经济 菜肴 ” 直到 我 成立 出去 关于 弗朗哥 -
[əˈmerɪkən]
AMERICAN
美国人

我丈夫以前很讨厌“经济型菜肴”，直到我发现了法美式菜肴。

[ˈseɪvəri] [timˈbaːliz]
SAVORY **TIMBALES**
美味的 定音鼓

美味蒂姆巴莱斯

[wʌn][kæn; kən][ˈfræŋkəʊ] - [əˈmerɪkən] [spəˈgeti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn][kʌp] [graʊnd] [left] - [ˈəʊvə(r)] [miːt] ([biːf] , [kɔːnd] [biːf] , [hæm])
1 **cup** **ground** **left** **-** **over** **meat** **(** **beef** **,** **corned** **beef** **,** **ham** **)**
1 杯子 地面 左边 - 超过 肉 (牛肉 , 咸 牛肉 , 火腿)

杯剩余的碎肉（牛肉、咸牛肉、火腿）

½ [ˈtiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¼ [ˈtiːspuːn] [pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə]
¼ **teaspoon** **paprika**
¼ 茶匙 辣椒

¼茶匙辣椒粉

[wʌn] [ˈteɪblspuːn] [ˈpɑːsli] , [tʃɒpt] [faɪn]
1 **tablespoon** **parsley** **,** **chopped** **fine**
1 汤匙 香菜 , 切碎 美好的

1汤匙切碎的欧芹

[ˌtuːˈtuː] [egz] , [ˈslaɪtli] [ˈbiːt(ə)n]
2 **eggs** **,** **slightly** **beaten**
2 鸡蛋 , 轻微地 被打败

2个鸡蛋，略微打散

[tʃɒp] [ˈfræŋkəʊ] - [əˈmerɪkən] [spəˈgeti] [ænd; ənd][mɪks] [ˈθʌrəli] [wɪð] [ˈʌðə(r)] [ɪnˈgriːdiənts] .
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **mix** **thoroughly** **with** **other** **ingredients** **.**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 混合 彻底 和 其他 原料 .

将法美式意大利面切碎，与其他食材充分混合。

[fɪl] [ˈbʌtəd] [ˈkʌstəd] [kʌps] [θriː] - [fɔːθ] [fʊl] .
Fill **buttered** **custard** **cups** **three** **-** **fourths** **full** **.**
充满 涂黄油的 蛋奶冻 杯子 三 - 第四部分 满的 .

将涂抹了黄油的蛋奶沙司杯装至四分之三满。

[pleɪs] ['leɪə(r)][ɒv; əv] [braʊn] ['peɪpə(r)]['əʊvə(r)] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['ʃæləʊ] [pæn][ænd; ənd] [fɪl] [wɪð] [hɒt]
Place **layer** **of** **brown** **paper** **over** **bottom** **of** **shallow** **pan** **and** **fill** **with** **hot**
地方 层 的 棕色的 纸 超过 底部 的 浅的 平底锅 和 充满 和 热的
['wɔːtə(r)] .
water **.**
水 .

在浅锅底部铺一层牛皮纸，然后倒入热水。

[pʊt][ɪn] ['kʌstəd] [kʌps][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
Put **in** **custard** **cups** **and** **bake** **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **.**
放 在 蛋奶冻 杯子 和 烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 为了 - 分钟 .

放入蛋奶冻杯中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤 30 分钟。

[sɜːv] [ɒn][hɒt]['plætə(r)] ['gɑːniʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .
Serve **on** **hot** **platter** **garnished** **with** **parsley** **.**
服务 在 热的 拼盘 装饰 和 香菜 .

盛于热盘中，撒上欧芹碎即可享用。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð] ['bʌtəd] ['tɜːnɪps] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; ['tʃeri] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk]
Delicious **with** **buttered** **turnips** **and** **a** **green** **salad** **;** **cherry** **upside** **-** **down** **cake**
可口的 和 涂黄油的 萝卜 和 一个 绿色的 沙拉 ; 樱桃 上行 - 向下 蛋糕
[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . [fɔːr]
for **dessert** **.** **4**
为了 甜点 . 4

配上黄油萝卜和蔬菜沙拉，味道鲜美；甜点是樱桃翻转蛋糕。4

['hɑːti] [suːp] ['dɪnə(r)]
HEARTY **SOUP** **DINNER**
爽朗 汤 晚餐

丰盛的汤晚餐

[meɪks] [ə; eɪ][hɪt][ɒn] ['frɒsti] [fɔːl] [deɪz]
Makes **a** **hit** **on** **frosty** **fall** **days**
制作 一个 打 在 霜冻 落下 天

在寒冷的秋日里大受欢迎

[ˌtuː'tuː] [lɑːdʒ] ['ʌnjənz]
2 **large** **onions**
2 大的 洋葱

2个大洋葱

2¾ [kʌps] ['wɔːtə(r)]
2¾ **cups** **water**
2¾ 杯子 水

2¾ 杯水

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

[ˌtuː'tuː][kænz] ['kæmbəlz] [biːf] [suːp]
2 **cans** **Campbell's** **Beef** **Soup**
2 罐头 坎贝尔 牛肉 汤

2罐坎贝尔牛肉汤

['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn] [tʃiːz]

Parmesan	**cheese**
帕尔马干酪	奶酪

帕玛森奶酪

[slaɪs] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['bɔɪlɪŋ] ['sɔːltɪd] ['wɔːtə(r)] [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .

Slice	**onions**	**and**	**cook**	**in**	**boiling**	**salted**	**water**	**for**	**10**	**minutes**	**.**
片	洋葱	和	厨师	在	沸腾	咸的	水	为了	-	分钟	.

将洋葱切片，放入沸腾的盐水中煮10分钟。

[tʃɒp] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] [wɪð] [suːp] [tuː; tə] ['ʌnjənz] .

Chop	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**a**	**little**	**and**	**add**	**with**	**soup**	**to**	**onions**	**.**
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	一个	小的	和	添加	和	汤	到	洋葱	.

将法式美式意大利面切碎，与汤和洋葱一起加入。

[brɪŋ] [tuː; tə][ə; eɪ][bɔɪl][ænd; ənd] [sɜːv] [æt; ət][wʌns][ɪn] [suːp] [pleɪts] [wɪð] ['pɑːməzæn; ˌpɑːmə'zæn]

Bring	**to**	**a**	**boil**	**and**	**serve**	**at**	**once**	**in**	**soup**	**plates**	**with**	**Parmesan**
带来	到	一个	熬	和	服务	在	一次	在	汤	盘子	和	帕尔马干酪

[tʃiːz] [ænd; ənd] ['krækəz] .

cheese	**and**	**crackers**	**.**
奶酪	和	饼干	.

煮沸后立即盛入汤盘中，配以帕玛森奶酪和饼干即可食用。

[traɪ] [lɑːdʒ] [fruːt] ['sæləʊdz][ɔː(r)][kʌp] - [keɪks] [wɪð] ['tʃɒklət] [sɔːs] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Try	**large**	**fruit**	**salads**	**or**	**cup**	**-**	**cakes**	**with**	**chocolate**	**sauce**	**for**	**dessert**	**.**
尝试	大的	水果	沙拉	或者	杯子	-	蛋糕	和	巧克力	酱	为了	甜点	.

甜点可以试试大份水果沙拉或者淋上巧克力酱的纸杯蛋糕。

['ɔɪstə(r)] ['kæsərəʊl] [diː] [lʌks]

OYSTER	**CASSEROLE**	**DE**	**LUXE**
牡蛎	沙锅	德语	奢华

豪华牡蛎砂锅

[grænd][fɔː(r); fə(r)]['fraɪdeɪ][ɔː(r)]['eni] [deɪ]

Grand	**for**	**Friday**	**or**	**any**	**day**
盛大	为了	星期五	或者	任何	天

周五或任何一天都很棒

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]

2	**tablespoons**	**butter**
2	汤匙	黄油

2汤匙黄油

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]

2	**tablespoons**	**flour**
2	汤匙	面粉

2汤匙面粉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

1	**tablespoon**	**chopped**	**parsley**
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

½ [kʌp] [mɪlk] ([ə'baʊt])

½	cup	milk	(	about	)
½	杯子	牛奶	(	关于	)

半杯牛奶（约）

1½ ['dʌz(ə)n]['ɔɪstə(r)z]

1½	dozen	oysters
1½	打	牡蛎

1.5打牡蛎

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]

Buttered	bread	crumbs
涂黄油的	面包	面包屑

黄油面包屑

[melt] ['bʌtə(r)][ɪn] ['sɔ:spən] [ænd; ənd] [blend] [wɪð] ['flaʊə(r)][ænd; ənd][sɔ:lt] [tɪl] [smu:ð] .

Melt	butter	in	saucepan	and	blend	with	flour	and	salt	till	smooth	.
熔化	黄油	在	平底锅	和	混合	和	面粉	和	盐	直到	光滑的	.

在平底锅中融化黄油，加入面粉和盐搅拌至顺滑。

[pɔ:(r)]['ɔɪstə(r)] ['lɪkə(r)] [ɪn] [kʌp] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [mɪlk] [tu:; tə] [meɪk] ¾ [kʌp] .

Pour	oyster	liquor	in	cup	and	add	milk	to	make	¾	cup	.
倒	牡蛎	酒	在	杯子	和	添加	牛奶	到	制作	¾	杯子	.

将牡蛎汁倒入杯中，加入牛奶至四分之三杯。

[ˌeɪ di: 'di:]['grædʒuəli] [tu:; tə]['flaʊə(r)]['mɪkstʃə(r)] , ['stɜ:rɪŋ] ['kɒnstəntli] [tɪl] [smu:ð] [ænd; ənd] ['slaɪtli] [θɪk] .

Add	gradually	to	flour	mixture	,	stirring	constantly	till	smooth	and	slightly	thick	.
添加	逐步地	到	面粉	混合物	,	搅拌	不断地	直到	光滑的	和	轻微地	厚的	.

将混合物逐渐加入面粉混合物中，不断搅拌至光滑且略微浓稠。

[ˌeɪ di: 'di:] ['pɑ:sli] .

Add	parsley	.
添加	香菜	.

加入欧芹。

[ɪn][ə; eɪ] [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [pleɪs] [ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv] [spə'geti] ,

In	a	greased	baking	dish	place	a	layer	of	spaghetti	,
在	一个	涂油	烘烤	盘子	地方	一个	层	的	意大利细面条	,

在抹了油的烤盘中铺一层意大利面，

[dɒt] [wɪð] ['ɔɪstə(r)z][ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] [waɪt] [sɔ:s] .

dot	with	oysters	and	cover	with	white	sauce	.
点	和	牡蛎	和	覆盖	和	白色的	酱	.

点缀上牡蛎，淋上白酱。

[rɪ'pi:t] [tɪl] [ɔ:l] [ɪn'gri:diənts] [ɑ:(r); ə(r)] [ju:st] , ['endɪŋ] [wɪð] [waɪt] [sɔ:s] .

Repeat	till	all	ingredients	are	used	,	ending	with	white	sauce	.
重复	直到	全部	原料	是	用过的	,	结束	和	白色的	酱	.

重复以上步骤直至所有食材用完，最后加入白酱。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .)

Cover	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**bake**	**in**	**a**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**
覆盖	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	一个	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)

[fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] ,

for	**20**	**minutes**	**,**
为了	-	分钟	,

撒上涂抹了黄油的面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤20分钟。

[tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn][tɒp] .

till	**heated**	**through**	**and**	**browned**	**on**	**top**	**.**
直到	加热	通过	和	棕色	在	顶部	.

直至完全加热，表面呈金黄色。

[sɜːv] [wɪð] [skwɒʃ] [ænd; ənd] ['spɪnɪtʃ] ; [freʃ] [fruːt][tɑːrts][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	**with**	**squash**	**and**	**spinach**	**;**	**fresh**	**fruit**	**tarts**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	壁球	和	菠菜	;	新鲜的	水果	蛋挞	为了	甜点	.

可搭配南瓜和菠菜食用；甜点可配新鲜水果挞。

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] ['sɜːt(ə)nli] [helps] [wen] [jʊr; jər] [ɒn] [ə; eɪ] BUDGET5

FRANCO	**-**	**AMERICAN**	**CERTAINLY**	**HELPS**	**WHEN**	**YOU'RE**	**ON**	**A**	**BUDGET5**
弗朗哥	-	美国人	当然	帮助	什么时候	你是	在	一个	BUDGET5

法美合作在预算有限时确实很有帮助[5]

['tʃɪkɪn] ['rɔɪəl] *

CHICKEN	**ROYAL**	*****
鸡	皇家	*

皇家鸡肉*

[fɪt] [fɔː(r); fə(r)][ə; eɪ] [kɪŋ] !

Fit	**for**	**a**	**king**	**!**
合身	为了	一个	国王	!

堪称帝王之选!

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	**cans**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn] [kʌp] [stʌft] ['ɒlɪvz] , [slaɪst]

1	**cup**	**stuffed**	**olives**	**,**	**sliced**
1	杯子	填充	橄榄	,	切片

杯切片酿橄榄

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]

½	**teaspoon**	**paprika**
½	茶匙	辣椒

½茶匙辣椒粉

2½ [kʌps] [ɒv; əv] ['tʃɪkɪn] [miːt]

2½	**cups**	**of**	**chicken**	**meat**
2½	杯子	的	鸡	肉

2.5 杯鸡肉

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]
Buttered **bread** **crumbs**
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[tuː; tə] [spəˈgeti] , [ˌeɪ diː ˈdiː] [stʌft] ['ɒlɪvz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
To **spaghetti** **,** **add** **stuffed** **olives** **and** **seasonings** **.**
到 意大利细面条 , 添加 填充 橄榄 和 调味料 .

在意大利面中加入酿橄榄和调味料。

[əˈreɪndʒ] [ə; eɪ]['leɪə(r)][ɒv; əv]['mɪkstʃə(r)][ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Arrange **a** **layer** **of** **mixture** **in** **bottom** **of** **greased** **baking** **dish** **.**
安排 一个 层 的 混合物 在 底部 的 涂油 烘烤 盘子 .

在抹了油的烤盘底部铺上一层混合物。

[spred] [ɔːl][ðə; ðɪ] ['tʃɪkɪn] ['əʊvə(r)] [ðɪs] [ænd; ənd][dɒt] [wɪð] ['bʌtə(r)] .
Spread **all** **the** **chicken** **over** **this** **and** **dot** **with** **butter** **.**
传播 全部 这 鸡 超过 这 和 点 和 黄油 .

把所有鸡肉铺在上面，再点缀上黄油。

['kʌvə(r)] [wɪð] [rɪˈmeɪnɪŋ] [spəˈgeti] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['bʌtəd] [krʌmz] .
Cover **with** **remaining** **spaghetti** **and** **sprinkle** **with** **buttered** **crumbs** **.**
覆盖 和 其余的 意大利细面条 和 撒 和 涂黄油的 面包屑 .

盖上剩余的意大利面，撒上黄油面包屑。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] [ɔː(r)] [tɪl] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)]
Bake **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **for** **30** **minutes** **or** **till** **crumbs** **are**
烤 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 为了 - 分钟 或者 直到 面包屑 是
[braʊn] .
browned **.**
棕色 .

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟，或直至面包屑呈棕色。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['slaɪsɪz][ɒv; əv][hɑːd] - [bɔɪld] [eg] , [ɪf] [dɪˈzaɪəd] , [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l] [wɪð]
Garnish **with** **slices** **of** **hard** **-** **boiled** **egg** **,** **if** **desired** **,** **and** **sprinkle** **with**
装饰 和 切片 的 难的 - 煮沸 蛋 , 如果 想要的 , 和 撒 和
[pəˈpriːkə; ˈpæprɪkə] .
paprika **.**
辣椒 .

如果需要，可以用煮鸡蛋片装饰，并撒上辣椒粉。

[sɜːv] [wɪð] [tʃiːz] [stɪks] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve **with** **cheese** **sticks** **and** **a** **green** **salad** **.**
服务 和 奶酪 棍子 和 一个 绿色的 沙拉 .

配奶酪条和蔬菜沙拉食用。

[sɜːrvz] [sɪks] .
Serves **6** **.**
服务 6 .

可供 6 人食用。

[grænd][fɔː(r); fə(r)] ['sʌndeɪ] [naɪt] ['sʌpə(r)] .
Grand **for** **Sunday** **night** **supper** **.**
盛大 为了 星期日 夜晚 晚餐 .

周日晚宴的绝佳选择。

[əʊ] , [dɪə(r)] , [leɪt] [ə'gen] .
OH , DEAR , LATE AGAIN .
哦 , 亲爱的 , 晚的 再次 .

哦，天哪，又迟到了。

[θæŋk] ['gʊdnəs]
THANK GOODNESS
感谢 善良

谢天谢地

[fɔː(r); fə(r)] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən]
FOR FRANCO - AMERICAN
为了 弗朗哥 - 美国人

为了法美

[spə'geti] [wɪð] ['frɪzld] [biːf]
SPAGHETTI WITH FRIZZLED BEEF
意大利细面条 和 蓬松的 牛肉

意式炒牛肉面

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] , ['dʒɪfi] ['dɪnə(r)] [ɒn] [jɔː(r); jə(r)] “ [ˌɑːftə'nuːn] [aʊt]
A tempting , jiffy dinner on your “ afternoon out
一个 诱人的 , 瞬间 晚餐 在 你的 “ 下午 出去

下午外出时享用一顿诱人又快捷的晚餐

” ¾ [kʌp] [draɪd] [biːf]
” ¾ cup dried beef
” ¾ 杯子 干燥 牛肉

¾ 杯牛肉干

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
2 tablespoons butter
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[pɪk] [draɪd] [biːf] ['ɪntuː] [smɔːl] ['piːsɪz] .
Pick dried beef into small pieces .
挑选 干燥 牛肉 进入 小的 件 .

把牛肉干挑成小块。

[ɪf] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] ['veri] ['sɔːlti] , ['freʃn] - ['mɪnɪts] [ɪn] [kəʊld] ['wɔːtə(r)] [ænd; ənd] [dreɪn] [wel] .
If it is very salty , freshen 10 minutes in cold water and drain well .
如果 它 是 非常 咸 , 清新 - 分钟 在 寒冷的 水 和 流走 出色地 .

如果太咸，用冷水浸泡 10 分钟，然后沥干水分。

[melt] ['bʌtə(r)] [ɪn] [hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ænd; ənd] ['frɪz(ə)l] [biːf] [tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .
Melt butter in hot frying pan and frizzle beef till slightly browned .
熔化 黄油 在 热的 煎炸 平底锅 和 蓬松 牛肉 直到 轻微地 棕色 .

在热煎锅中融化黄油，将牛肉煎至略微变色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [mɪks] .
Add Franco - American Spaghetti and mix .
添加 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 混合 .

加入法美式意大利面并搅拌。

[kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [fleɪm] [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] .
Cook over low flame till heated through .
厨师 超过 低的 火焰 直到 加热 通过 .

小火煮至完全加热。

[sɜːv] [wɪð] ['bʌtəd] ['beɪbi] [biːts] [ænd; ənd] [kəʊl] [slɔː] , [wɪð] [bɔɪld] ['kʌstəd] ['əʊvə(r)] [slaɪst]

Serve	with	buttered	baby	beets	and	cole	slaw	,	with	boiled	custard	over	sliced
服务	和	涂黄油的	婴儿	甜菜	和	油菜	凉拌卷心菜	,	和	煮沸	蛋奶冻	超过	切片

['piːtʃɪz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . [sɪks]

peaches	for	dessert	.	6
桃子	为了	甜点	.	6

佐以黄油嫩甜菜根和凉拌卷心菜，甜点是淋在切片桃子上的煮蛋奶沙司。6

['krɪspi] [miːt] ['pætiz]

CRISPY	MEAT	PATTIES
酥脆	肉	肉饼

香脆肉饼

[æn; ən] ['iːzi] [wei] [tuː; tə] [meɪk] ['temptɪŋ] [krəu'kets]

An	easy	way	to	make	tempting	croquettes
一个	简单的	方式	到	制作	诱人的	炸丸子

制作诱人炸丸子的简易方法

½ [kʌp] [bred] [krʌmz]

½	cup	bread	crumbs
½	杯子	面包	面包屑

半杯面包屑

[wʌn] [kʌp] [tʃɒpt] , [kʊkt] ['vedʒtəb(ə)lz] (['kærəts] , [biːts] , ['piːz])

1	cup	chopped	,	cooked	vegetables	(	carrots	,	beets	,	peas	)
1	杯子	切碎	,	煮熟	蔬菜	(	胡萝卜	,	甜菜	,	豌豆	)

杯切碎的熟蔬菜（胡萝卜、甜菜根、豌豆）

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]

1	teaspoon	Worcestershire	sauce
1	茶匙	伍斯特郡	酱

1茶匙伍斯特沙司

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	teaspoon	salt
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[wʌn] [kʌp] [graʊnd] [left] - ['əʊvə(r)] [miːt]

1	cup	ground	left	-	over	meat
1	杯子	地面	左边	-	超过	肉

杯剩余的碎肉

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n] [wɪð] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld] ['wɔːtə(r)]

1	egg	,	slightly	beaten	with	1½	tablespoons	cold	water
1	蛋	,	轻微地	被打败	和	1½	汤匙	寒冷的	水

个鸡蛋，稍微打散，加入 1.5 汤匙冷水

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[tʃɒp] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [faɪn] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz] , ['wʊstəʃə(r)] , [sɔːlt]

Chop	Franco	-	American	Spaghetti	fine	and	mix	with	vegetables	,	Worcestershire	,	salt
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	美好的	和	混合	和	蔬菜	,	伍斯特郡	,	盐

[ænd; ənd] [graʊnd] [miːt] .

and	ground	meat	.
和	地面	肉	.

将法式美式意大利面切碎，与蔬菜、伍斯特沙司、盐和肉末混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [keɪks] , [dɪp][ɪn] [bred] [krʌmz] , [ðen] [ɪn]['biːt(ə)n] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [krʌmz] .

Shape	**into**	**cakes**	**,**	**dip**	**in**	**bread**	**crumbs**	**,**	**then**	**in**	**beaten**	**egg**	**and**	**again**	**in**	**crumbs**	**.**
形状	进入	蛋糕	,	蘸	在	面包	面包屑	,	然后	在	被打败	蛋	和	再次	在	面包屑	.

将面团做成蛋糕状，蘸上面包屑，再蘸上打散的鸡蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] - ['mɪnɪts] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] .

Chill	**20**	**minutes**	**in**	**refrigerator**	**.**
寒意	-	分钟	在	冰箱	.

放入冰箱冷藏20分钟。

['səʊteɪ][ɪn][hɒt][fæt] (375° [ef] .) [wʌn] [ɪntʃ] [diːp] [ɪn][ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn][ʌn'tɪl] [braʊn] [ɒn] [iːtʃ]

Sauté	**in**	**hot**	**fat**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**1**	**inch**	**deep**	**in**	**a**	**heavy**	**frying**	**pan**	**until**	**brown**	**on**	**each**
炒	在	热的	胖的	(	375°	F	.	)	1	英寸	深的	在	一个	重的	煎炸	平底锅	直到	棕色的	在	每个

[saɪd] .

side	**.**
边	.

在厚底煎锅中倒入 1 英寸深的热油（375°F），将食材煎至两面金黄。

[dreɪn] [ɒn][əb'zɔːbənt; əb'sɔːbənt]['peɪpə(r)] .

Drain	**on**	**absorbent**	**paper**	**.**
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[sɜːv] [wɪð] ['kjuːkʌmbə(r)]['sæləd] ; ['strɔːb(ə)riz] [ɔː(r)] [slaɪst] ['paɪnæp(ə)l][fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	**with**	**cucumber**	**salad**	**;**	**strawberries**	**or**	**sliced**	**pineapple**	**for**	**dessert**	**.**
服务	和	黄瓜	沙拉	;	草莓	或者	切片	菠萝	为了	甜点	.

可搭配黄瓜沙拉；甜点可配草莓或菠萝片。

['θrɪfti] [miːt] ['skɒləp]

THRIFTY	**MEAT**	**SCALLOP**
节俭	肉	扇贝

省钱的肉扇贝

[dɪ'lɪʃəs] [meɪd] [wɪð] [left] - ['əʊvə(r)][hæm] , [kɔːnd] [biːf] , [pɒt] - [rəʊst]

Delicious	**made**	**with**	**left**	**-**	**over**	**ham**	**,**	**corned**	**beef**	**,**	**pot**	**-**	**roast**
可口的	制成	和	左边	-	超过	火腿	,	咸	牛肉	,	锅	-	烤

用剩下的火腿、咸牛肉和炖牛肉做成的美味佳肴

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	**cans**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

1½ [kʌps] [left] - ['əʊvə(r)] [miːt]

1½	**cups**	**left**	**-**	**over**	**meat**
1½	杯子	左边	-	超过	肉

1.5 杯剩余肉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]

Buttered	**bread**	**crumbs**
涂黄油的	面包	面包屑

黄油面包屑

[tʃɒp] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ə; eɪ]['lɪt(ə)l] .

Chop	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**a**	**little**	**.**
劈	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	一个	小的	.

稍微切碎一下法式美式意大利面。

[greɪnd] [miːt] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] .

Grind	**meat**	**and**	**add**	**seasonings**	**.**
研磨	肉	和	添加	调味料	.

将肉绞碎，加入调味料。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] [ɔːl'tɜːnət] ['leɪəz] [ɪn] ['ʃæləʊ] , [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] , ['fɪnɪʃɪŋ] [wɪð] [spə'geti] .

Arrange	**in**	**alternate**	**layers**	**in**	**shallow**	**,**	**greased**	**baking**	**dish**	**,**	**finishing**	**with**	**spaghetti**	**.**
安排	在	备用	层	在	浅的	,	涂油	烘烤	盘子	,	精加工	和	意大利细面条	.

在抹了油的浅烤盘中交替铺上食材，最后铺上意大利面。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [krʌmz] .

Cover	**with**	**buttered**	**crumbs**	**.**
覆盖	和	涂黄油的	面包屑	.

撒上黄油面包屑。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) ,

Bake	**in**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**,**
烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	,

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤。

[tɪl] ['skɒləp] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] ['slaɪtli] [braʊn] (- ['mɪnɪts]) .

till	**scallop**	**is**	**heated**	**through**	**and**	**crumbs**	**are**	**slightly**	**browned**	**(**	**20**	**minutes**	**)**	**.**
直到	扇贝	是	加热	通过	和	面包屑	是	轻微地	棕色	(	-	分钟	)	.

直到扇贝完全加热，面包屑略呈棕色（20 分钟）。

['eksələnt] [wɪð] [fraɪd] ['æp(ə)l] [rɪŋz] .

Excellent	**with**	**fried**	**apple**	**rings**	**.**
出色的	和	油煎	苹果	戒指	.

搭配炸苹果圈味道极佳。

[sɜːv] [pruːn] [wɪp] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	**prune**	**whip**	**for**	**dessert**	**.**
服务	修剪	鞭	为了	甜点	.

将西梅奶油作为甜点供应。

[ðɪs] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] ['sɜːt(ə)nli] [seɪvz] [lɒts] [ɒv; əv] [taɪm] [ænd; ənd] TROUBLE7

THIS	**FRANCO**	**-**	**AMERICAN**	**SPAGHETTI**	**CERTAINLY**	**SAVES**	**LOTS**	**OF**	**TIME**	**AND**	**TROUBLE7**
这	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	当然	保存	很多	的	时间	和	TROUBLE7

这款法美融合的意大利面肯定能节省很多时间和精力。

['lɪvə(r)] [ɪn] ['kæsərəʊl]

LIVER	**EN**	**CASSEROLE**
肝	EN	沙锅

炖肝

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [miːl] [ɪn][wʌn] [dɪʃ]

A	**tempting**	**meal**	**in**	**one**	**dish**
一个	诱人的	一顿饭	在	一	盘子

一道菜就能满足你的味蕾

¾ ['el biː] .

¾	**lb**	**.**
¾	磅	.

¾磅

[biːf] ['lɪvə(r)]

beef	**liver**
牛肉	肝

牛肝

['siːz(ə)nd] ['flaʊə(r)]
Seasoned **flour**
经验丰富的 面粉

调味面粉

[fɔːr] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
4 **tablespoons** **butter**
4 汤匙 黄油

4汤匙黄油

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
2 **tablespoons** **flour**
2 汤匙 面粉

2汤匙面粉

[wʌn] [kʌp] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]
1 **cup** **boiling** **water**
1 杯子 沸腾 水

杯沸水

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

1½ [kʌps] [kʊkt] [strɪŋ] [biːnz]
1½ **cups** **cooked** **string** **beans**
1½ 杯子 煮熟 细绳 豆子

1.5 杯煮熟的四季豆

[ˌtuːˈtuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]
2 **tablespoons** **chopped** **pimiento**
2 汤匙 切碎 辣椒

2汤匙切碎的甜椒

['bʌtəd] [krʌmz]
Buttered **crumbs**
涂黄油的 面包屑

黄油面包屑

[waɪp] [ɒf] ['lɪvə(r)] [wɪð] [ə; eɪ][dæmp] [klɒθ] [ænd; ənd][kʌt][ɪn] [smɔːl] ['piːsɪz] .
Wipe **off** **liver** **with** **a** **damp** **cloth** **and** **cut** **in** **small** **pieces** **.**
擦拭 离开 肝 和 一个 潮湿 布 和 切 在 小的 件 .

用湿布擦拭肝脏，然后切成小块。

[dɪp][ɪn]['flaʊə(r)] ['siːz(ə)nd] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
Dip **in** **flour** **seasoned** **with** **salt** **and** **pepper** **.**
蘸 在 面粉 经验丰富的 和 盐 和 胡椒 .

蘸上加了盐和胡椒粉调味的面粉。

[melt] [θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)] [ɪn] [hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ænd; ənd] ['pænbrɒɪl] ['lɪvə(r)] [θriː] ['mɪnɪts] , ['tɜːnɪŋ] [wʌns] .

Melt	3	tablespoons	butter	in	hot	frying	pan	and	panbroil	liver	3	minutes	,	turning	once	.
熔化	3	汤匙	黄油	在	热的	煎炸	平底锅	和	油煎	肝	3	分钟	,	转弯	一次	.

在热煎锅中融化 3 汤匙黄油，将肝脏煎烤 3 分钟，翻面一次。

[rɪ'muːv] [frɒm; frəm] [pæn] [ænd; ənd] [mɪks] [wɪð] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [strɪŋ] [biːnz] .

Remove	from	pan	and	mix	with	Franco	-	American	Spaghetti	and	string	beans	.
消除	从	平底锅	和	混合	和	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	细绳	豆子	.

从锅中取出，与法美式意大利面和四季豆混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [rɪ'meɪnɪŋ] ['bʌtə(r)] [tuː; tə] ['fraɪɪŋ] [pæn] [ænd; ənd] [blend] [wɪð] ['flaʊə(r)] [tɪl] [smuːð] .

Add	remaining	butter	to	frying	pan	and	blend	with	flour	till	smooth	.
添加	其余的	黄油	到	煎炸	平底锅	和	混合	和	面粉	直到	光滑的	.

将剩余的黄油加入煎锅中，与面粉搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] ['grædʒuəli] , ['stɜːrɪŋ] [tɪl] [smuːð] [ænd; ənd] ['θɪkənd] .

Add	boiling	water	gradually	,	stirring	till	smooth	and	thickened	.
添加	沸腾	水	逐步地	,	搅拌	直到	光滑的	和	增稠	.

慢慢加入沸水，边加边搅拌，直到汤汁顺滑浓稠。

[ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] ['lɪvə(r)] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [griːzd] ['kæsərəʊl] .

Add	to	liver	mixture	and	put	in	greased	casserole	.
添加	到	肝	混合物	和	放	在	涂油	沙锅	.

加入肝脏混合物中，然后放入抹了油的砂锅中。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] ,

Cover	with	buttered	crumbs	and	bake	in	moderate	oven	(	350°	F	.	)	about	30	minutes	,
覆盖	和	涂黄油的	面包屑	和	烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	关于	-	分钟	,

撒上黄油面包屑，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤约30分钟。

[tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn] [tɒp] .

till	heated	through	and	browned	on	top	.
直到	加热	通过	和	棕色	在	顶部	.

直至完全加热，表面呈金黄色。

[sɜːv] ['paɪnæp(ə)l] ['ʌpsaɪd] - [daʊn] [keɪk] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	pineapple	upside	-	down	cake	for	dessert	.
服务	菠萝	上行	-	向下	蛋糕	为了	甜点	.

将菠萝翻转蛋糕作为甜点供应。

[dʒiː] [mɒm] , [ðɪs] [spə'geti] ['sɜːt(ə)nli] [teɪsts] [swel] !

GEE	MOM	,	THIS	SPAGHETTI	CERTAINLY	TASTES	SWELL	!
哎呀	妈妈	,	这	意大利细面条	当然	口味	膨胀	!

哇，妈妈，这意大利面味道真棒！

['vedʒtəb(ə)l] ['dɪnə(r)]

VEGETABLE	DINNER
蔬菜	晚餐

蔬菜晚餐

[ɪts] ['iːzi] [tuː; tə] [meɪk] ['vedʒtəb(ə)l] ['dinəz] [səʊ] [ə'træktɪv] [ðæt] ['evriwʌn] [ɪn'dʒɔi][ðem; ðəm] .

It's	easy	to	make	vegetable	dinners	so	attractive	that	everyone	enjoys	them	.
它是	简单的	到	制作	蔬菜	晚餐	所以	吸引人的	那	每个人	享受	他们	.

很容易就能做出色香味俱全、人人都爱吃的蔬菜晚餐。

['sɪmpli] [sɪ'lekt] ['vedʒtəb(ə)lz] [wɪtʃ] ['kɒntrɑ:st][ɪn]['fleɪvə(r)] , ['kʌlə(r)][ænd; ənd]['tekstʃə(r)] .

Simply	select	vegetables	which	contrast	in	flavor	,	color	and	texture	.
简单地	选择	蔬菜	哪个	对比	在	味道	,	颜色	和	质地	.

只需选择味道、颜色和口感有对比的蔬菜即可。

[frɒm; frəm] [i:tʃ] [ɒv; əv][ðə; ði] ['fɒləʊɪŋ] [tʃu:z] —

From	each	of	the	following	choose	—
从	每个	的	这	下列的	选择	—

从下列各项中选择——

[wʌn] [gri:n] ['li:fi] ['vedʒtəb(ə)l] (['spɪnɪtʃ] [ɔ:(r)]['ʌðə(r)] [gri:nz] , ['brʌs(ə)lz] [spraʊts] , ['kæbɪdʒ])

1	green	leafy	vegetable	(	spinach	or	other	greens	,	Brussels	sprouts	,	cabbage	)
1	绿色的	绿叶	蔬菜	(	菠菜	或者	其他	青菜	,	布鲁塞尔	芽苗菜	,	卷心菜	)

1份绿叶蔬菜（菠菜或其他绿叶蔬菜、抱子甘蓝、卷心菜）

[wʌn] [waɪt] ['vedʒtəb(ə)l] (['kɒliflaʊə(r)] , ['ʌnjənz] , [waɪt] ['tɜ:nɪp] , [ˌet 'setərə; ˌɪt 'setərə] .)

1	white	vegetable	(	cauliflower	,	onions	,	white	turnip	,	etc	.	)
1	白色的	蔬菜	(	菜花	,	洋葱	,	白色的	芜菁	,	ETC	.	)

1份白色蔬菜（花椰菜、洋葱、白萝卜等）

[wʌn] ['jeləʊ] ['vedʒtəb(ə)l] (['kærəts] , [skwɒʃ] , [kɔ:n]) , ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	yellow	vegetable	(	carrots	,	squash	,	corn	)	,	Franco	-	American	Spaghetti
1	黄色的	蔬菜	(	胡萝卜	,	壁球	,	玉米	)	,	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1份黄色蔬菜（胡萝卜、南瓜、玉米），法式美式意大利面

[wʌn] [red] ['vedʒtəb(ə)l] ([bi:ts] , [red] ['kæbɪdʒ]) [eit]

1	red	vegetable	(	beets	,	red	cabbage	)	8
1	红色的	蔬菜	(	甜菜	,	红色的	卷心菜	)	8

1份红色蔬菜（甜菜根、紫甘蓝）8

['teɪsti] ['ʌv(ə)n] ['dɪnə(r)]

TASTY	OVEN	DINNER
可口	烤箱	晚餐

美味烤箱晚餐

[prɪ'peəd] [ɪn][ə; eɪ]['dʒɪfi]

Prepared	in	a	jiffy
准备	在	一个	瞬间

快速准备

- [smɔ:l] ['ʌnjənz]

12	small	onions
-	小的	洋葱

12个小洋葱

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃi:z]

¼	cup	grated	American	cheese
¼	杯子	磨碎的	美国人	奶酪

¼ 杯磨碎的美式奶酪

[eit] ['sɔ:sɪdʒɪz]

8	sausages
8	香肠

8根香肠

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

['pɑːbɔɪl] ['ʌnjənz] [ænd; ənd] [ə'reɪndʒ] [ə'raʊnd] [edʒ] [ɒv; əv] ['ʃæləʊ] , [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)] [lɑːdʒ]
Parboil **onions** **and** **arrange** **around** **edge** **of** **shallow** **,** **greased** **baking** **dish** **or** **large**
腌 洋葱 和 安排 大约 边缘 的 浅的 , 涂油 烘烤 盘子 或者 大的
[glɑːs] [paɪ] [pleɪt] .
glass **pie** **plate** **.**
玻璃 馅饼 盘子 .

将洋葱焯水后，摆放在抹了油的浅烤盘或大玻璃派盘的边缘。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['greɪtɪd] [tʃiːz] .
Sprinkle **with** **grated** **cheese** **.**
撒 和 磨碎的 奶酪 .

撒上磨碎的奶酪。

['miːnwaɪl] ['pænbrɒɪl] ['sɔːsɪdʒɪz] [tɪl] ['slaɪtli] [braʊn] .
Meanwhile **panbroil** **sausages** **till** **slightly** **browned** **.**
同时 油煎 香肠 直到 轻微地 棕色 .

同时，将香肠煎至表面略呈棕色。

[mɪks] [wɪð] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː]['sentə(r)][ɒv; əv] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] .
Mix **with** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **turn** **into** **center** **of** **baking** **dish** **.**
混合 和 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 转动 进入 中心 的 烘烤 盘子 .

与法美式意大利面混合，然后放入烤盘中央。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [tɪl] [spə'geti] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [tʃiːz] [ɪz]
Bake **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **till** **spaghetti** **is** **heated** **through** **and** **cheese** **is**
烤 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 直到 意大利细面条 是 加热 通过 和 奶酪 是
['meltɪd] .
melted **.**
融化 .

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤，直到意大利面完全加热且奶酪融化。

[sɜːv] [wɪð] ['kləʊvə(r)][rəʊlz][ænd; ənd] [lɑːdʒ] [fruːt] ['sælədz] .
Serve **with** **clover** **rolls** **and** **large** **fruit** **salads** **.**
服务 和 三叶草 卷 和 大的 水果 沙拉 .

配以三叶草面包卷和丰盛的水果沙拉。

[stʌft] ['kæbɪdʒ]
STUFFED **CABBAGE**
填充 卷心菜

卷心菜卷

[meɪk] [ðɪs] [æn; ən]['ʌv(ə)n]['dɪnə(r)]
Make **this** **an** **oven** **dinner**
制作 这 一个 烤箱 晚餐

做成烤箱晚餐

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['kæbɪdʒ]
1 **medium** **-** **sized** **cabbage**
1 中等的 - 尺寸 卷心菜

1个中等大小的卷心菜

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['faɪnli] [tʃɒpt] [griːn] ['pepə(r)]
3 **tablespoons** **finely** **chopped** **green** **pepper**
3 汤匙 精细地 切碎 绿色的 胡椒

3汤匙切碎的青椒

[wʌn] [kʌp] [left] - ['əʊvə(r)] [miːt] ([kɔːnd] [biːf] , [hæm]) , [kʌt] [ɪn] ['piːsɪz]

1	cup	left	-	over	meat	(	corned	beef	,	ham	)	,	cut	in	pieces
1	杯子	左边	-	超过	肉	(	咸	牛肉	,	火腿	)	,	切	在	件

杯剩余肉类（咸牛肉、火腿），切成小块

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[kʌt] [ə'weɪ] ['sentə(r)] [liːvz] [ɒv; əv] ['kæbɪdʒ] , ['liːvɪŋ] ['θɪknəs] [ɒv; əv] [θriː] [ɔː(r)] [fɔːr] [liːvz] [ˌaʊt'saɪd] .

Cut	away	center	leaves	of	cabbage	,	leaving	thickness	of	3	or	4	leaves	outside	.
切	离开	中心	树叶	的	卷心菜	,	离开	厚度	的	3	或者	4	树叶	外部	.

去掉卷心菜中间的叶子，留下外面3到4片叶子的厚度。

[mɪks] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] , [fɪl] ['kæbɪdʒ] [ʃel] [ænd; ənd] ['fɑːs(ə)n] [tə'geðə(r)] [wɪð] ['tuːθˌpɪks] .

Mix	other	ingredients	,	fill	cabbage	shell	and	fasten	together	with	toothpicks	.
混合	其他	原料	,	充满	卷心菜	壳	和	系	一起	和	牙签	.

将其他配料混合，填入卷心菜壳中，用牙签固定。

[set] [ɒn] [ræk] [ɪn] ['kʌvəd] ['rəʊstə(r)] .

Set	on	rack	in	covered	roaster	.
放	在	架子	在	涵盖	焙烧炉	.

放在带盖烤炉的烤架上。

[pɔː(r)] ½ [ɪntʃ] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] [ɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] [pæn] ,

Pour	½	inch	boiling	water	in	bottom	of	pan	,
倒	½	英寸	沸腾	水	在	底部	的	平底锅	,

在锅底倒入半英寸的沸水，

['kʌvə(r)] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) - ['mɪnɪts] .

cover	and	bake	in	moderately	hot	oven	(	375°	F	.	)	30	minutes	.
覆盖	和	烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	-	分钟	.

盖上盖子，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤30分钟。

[brʌʃ] [wɪð] ['meltɪd] ['bʌtə(r)] [ænd; ənd] [sɜːv] [ɒn] [hɒt] ['plætə(r)] [sə'raʊndɪd] [baɪ] ['beɪbi] ['kærəts] [wɪtʃ]

Brush	with	melted	butter	and	serve	on	hot	platter	surrounded	by	baby	carrots	which
刷子	和	融化	黄油	和	服务	在	热的	拼盘	包围	经过	婴儿	胡萝卜	哪个

[hæv; həv] [biːn] [kʊkt] [ɪn] ['rəʊstə(r)] [ə'raʊnd] ['kæbɪdʒ] .

have	been	cooked	in	roaster	around	cabbage	.
有	到过	煮熟	在	焙烧炉	大约	卷心菜	.

刷上融化的黄油，放在热盘上，周围放上用烤盘烤好的小胡萝卜，小胡萝卜放在卷心菜周围。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] , [sɜːv] [spaɪs] [keɪk] [wɪð] [hɒt] ['nʌtmeg] [ɔː(r)] ['lemən] [sɔːs] .

For	dessert	,	serve	spice	cake	with	hot	nutmeg	or	lemon	sauce	.
为了	甜点	,	服务	香料	蛋糕	和	热的	肉豆蔻	或者	柠檬	酱	.

甜点可以搭配热肉豆蔻酱或柠檬酱食用。

[ɪ'mædʒɪn] !

IMAGINE	!
想象	!

想象！

[sʌtʃ] [dɪ'lɪʃəs] [spə'geti] [fɔː(r); fə(r)] 3¢ [ə; eɪ] ['pɔːʃ(ə)n] ! [naɪn]

SUCH	DELICIOUS	SPAGHETTI	FOR	3¢	A	PORTION	!	9
这样的	可口的	意大利细面条	为了	3¢	一个	部分	!	9

这么美味的意大利面，一份才3美分！

[biːf] ['guːlæʃ]
BEEF **GOULASH**
牛肉 炖牛肉

牛肉炖菜

[ðɪs] [kɔːlz] [fɔː(r); fə(r)] “ ['sekəndz; sɪ'kɒndz]
This **calls** **for** **“** **seconds**
这 呼叫 为了 “ 秒

这需要“几秒钟”。

” [wʌn]['el biː] .
” **1** **lb** **.**
” 1 磅 .

1磅。

[raʊnd] [steɪk]
round **steak**
圆形的 牛排

圆形牛排

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ **teaspoon** **salt**
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

¾ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
¾ **teaspoon** **paprika**
¾ 茶匙 辣椒

¾茶匙辣椒粉

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]
1 **green** **pepper** **,** **chopped**
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɒpt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['flaʊə(r)]
3 **tablespoons** **flour**
3 汤匙 面粉

3汤匙面粉

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [kən'sɒmeɪ] [ɪk'spændɪd] [wɪð] [wʌn] [kʌp] ['wɔːtə(r)]
1 **can** **Campbell's** **Consommé** **expanded** **with** **1** **cup** **water**
1 能 坎贝尔 清汤 扩展 和 1 杯子 水

1罐坎贝尔清汤加1杯水膨胀

[ˌtuː'tuː] ['miːdiəm] ['ʌnjənz] , [slaɪst]
2 **medium** **onions** **,** **sliced**
2 中等的 洋葱 , 切片

2个中等大小的洋葱，切片

[kʌt] [steɪk] ['ɪntuː][wʌn] - [ɪntʃ] [daɪs] .

Cut	**steak**	**into**	**1**	**-**	**inch**	**dice**	**.**
切	牛排	进入	1	-	英寸	骰子	.

将牛排切成 1 英寸见方的小丁。

[melt] ['bʌtə(r)][ɪn][pæn]['əʊvə(r)][hɒt]['faɪə(r)][ænd; ənd] [braʊn] [biːf] .

Melt	**butter**	**in**	**pan**	**over**	**hot**	**fire**	**and**	**brown**	**beef**	**.**
熔化	黄油	在	平底锅	超过	热的	火	和	棕色的	牛肉	.

在平底锅中用大火融化黄油，将牛肉煎至棕色。

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] ['siːzniŋz] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː]['ʌnjən] , ['kʊkɪŋ] [tɪl] ['jeləʊ] .

Sprinkle	**with**	**seasonings**	**and**	**add**	**onion**	**,**	**cooking**	**till**	**yellow**	**.**
撒	和	调味料	和	添加	洋葱	,	烹饪	直到	黄色的	.

撒上调味料，加入洋葱，炒至黄褐色。

[stɜː(r)][ɪn]['flaʊə(r)] [tɪl] [smuːð] [ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][ɪk'spændɪd] [kən'spmeɪ] [ænd; ənd] [griːn] ['pepə(r)] .

Stir	**in**	**flour**	**till**	**smooth**	**and**	**add**	**expanded**	**Consommé**	**and**	**green**	**pepper**	**.**
搅拌	在	面粉	直到	光滑的	和	添加	扩展	清汤	和	绿色的	胡椒	.

拌入面粉至顺滑，加入浓缩清汤和青椒。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] [ə'baʊt] - ['mɪnɪts] , [tɪl] [miːt] [ɪz] [θriː] - ['kwɔːtəz] [dʌn] .

Cover	**and**	**simmer**	**about**	**45**	**minutes**	**,**	**till**	**meat**	**is**	**three**	**-**	**quarters**	**done**	**.**
覆盖	和	煨	关于	-	分钟	,	直到	肉	是	三	-	四分之一	完毕	.

盖上锅盖，小火慢炖约 45 分钟，直到肉七八成熟。

[ˌeɪ diː 'diː]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] [lɒŋgə(r)] .

Add	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**	**and**	**cook**	**10**	**minutes**	**longer**	**.**
添加	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条	和	厨师	-	分钟	更长	.

加入法式美式意大利面，再煮 10 分钟。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] [sɜːv] [ˌmækə'ruːn]['traɪf(ə)l] .

For	**dessert**	**serve**	**Macaroon**	**Trifle**	**.**
为了	甜点	服务	马卡龙	琐事	.

甜点是马卡龙奶油冻。

([tuː; tə] [meɪk] , [laɪn] ['bɒtəm] [ɒv; əv] ['ʃɜːbət] ['glɑːsɪz] [wɪð] [bə'nɑːnəz] [wɪtʃ] [hæv; həv] [biːn] [dip]

(	**To**	**make**	**,**	**line**	**bottom**	**of**	**sherbet**	**glasses**	**with**	**bananas**	**which**	**have**	**been**	**dipped**
(	到	制作	,	线	底部	的	雪葩	眼镜	和	香蕉	哪个	有	到过	浸入

[ɪn]['lemən][dʒuːs] .

in	**lemon**	**juice**	**.**
在	柠檬	汁	.

（制作方法：在雪葩杯底部铺上蘸过柠檬汁的香蕉。）

['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [ˌmækə'ruːn] [krʌmz] [ænd; ənd] [fɪl] [rɪ'meɪnɪŋ] [pɑːt] [wɪð] [bɔɪld] ['kʌstəd] [ɔː(r)] ['eni]

Sprinkle	**with**	**macaroon**	**crumbs**	**and**	**fill**	**remaining**	**part**	**with**	**boiled**	**custard**	**or**	**any**
撒	和	马卡龙	面包屑	和	充满	其余的	部分	和	煮沸	蛋奶冻	或者	任何

[prɪ'peəd] [və'nɪlə] ['pʊdɪŋ] .)

prepared	**vanilla**	**pudding**	**.**	**)**
准备	香草	布丁	.	)

撒上马卡龙碎屑，剩余部分填入煮好的蛋奶沙司或任何预先准备好的香草布丁。）

[ai]['nevə(r)][kʊd; kəd] [meɪk] [æz; əz] [gʊd] [ə; eɪ] [sɔːs]

I	**NEVER**	**COULD**	**MAKE**	**AS**	**GOOD**	**A**	**SAUCE**
我	绝不	可以	制作	作为	好的	一个	酱

我从来做不出那么好吃的酱汁

[maɪ'self] [æt; ət] [həʊm]

MYSELF	**AT**	**HOME**
我	在	家

我在家

[biːf] & ['mʌʃrʊmz] [wɪð] [spə'geti]
BEEF **&** **MUSHROOMS** **with** **SPAGHETTI**
牛肉 & 蘑菇 和 意大利细面条

牛肉蘑菇意大利面

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

[tʃɒpt] [biːf]
chopped **beef**
切碎 牛肉

碎牛肉

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['bʌtə(r)]
2 **tablespoons** **butter**
2 汤匙 黄油

2汤匙黄油

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [kriːm] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]
1 **can** **Campbell's** **Cream** **of** **Mushroom** **Soup**
1 能 坎贝尔 奶油 的 蘑菇 汤

1罐坎贝尔奶油蘑菇汤

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [tuː; tə] [miːt] .
Add **seasonings** **to** **meat** **.**
添加 调味料 到 肉 .

给肉加调味料。

[melt] ['bʌtə(r)][ɪn][hɒt] ['fraɪɪŋ] [pæn][ænd; ənd] [braʊn] [miːt] .
Melt **butter** **in** **hot** **frying** **pan** **and** **brown** **meat** **.**
熔化 黄油 在 热的 煎炸 平底锅 和 棕色的 肉 .

在热煎锅中融化黄油，将肉煎至棕色。

[ˌeɪ diː 'diː] ['mʌʃrʊm] [suːp] , [wɪ'ðaʊt] [ðə; ði] [ə'dɪʃ(ə)n] [ɒv; əv]['wɔːtə(r)] , [ænd; ənd]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən]
Add **mushroom** **soup** **,** **without** **the** **addition** **of** **water** **,** **and** **Franco** **-** **American**
添加 蘑菇 汤 , 没有 这 添加 的 水 , 和 弗朗哥 - 美国人
[spə'geti] , ['mɪksɪŋ] [wel] .
Spaghetti **,** **mixing** **well** **.**
意大利细面条 , 混合 出色地 .

加入蘑菇汤（无需加水）和法式美式意大利面，搅拌均匀。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] [kʊk] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [fleɪm] [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] .
Cover **and** **cook** **over** **low** **flame** **till** **heated** **through** **.**
覆盖 和 厨师 超过 低的 火焰 直到 加热 通过 .

盖上锅盖，用小火煮至完全加热。

[sɜːv] [wɪð] ['brʌs(ə)lz] [spraʊts] ; ['eɪprɪkɒt] [wɪp] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . -

Serve	with	Brussels	sprouts	;	apricot	whip	for	dessert	.	10
服务	和	布鲁塞尔	芽苗菜	;	杏	鞭	为了	甜点	.	-

配以抱子甘蓝；甜点佐以杏子奶油。10

[pəʊtʃt] [egz] [ɪn] [spə'geti] [nests]

POACHED	EGGS	IN	SPAGHETTI	NESTS
偷猎	鸡蛋	在	意大利细面条	巢穴

意大利面巢里的水煮蛋

['tʃɪldrən] [lʌv] [ðɪs] [dɪ'lɪʃəs] , ['helθf(ə)l] ['lʌntʃən]

Children	love	this	delicious	,	healthful	luncheon
孩子们	爱	这	可口的	,	健康的	午餐

孩子们喜欢这顿美味又健康的午餐。

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [daɪst] [ænd; ənd] ['pɑːbɔil]

1	green	pepper	,	diced	and	parboiled
1	绿色的	胡椒	,	切丁	和	半熟

1个青椒，切丁并焯水

[fɔːr] [egz]

4	eggs
4	鸡蛋

4个鸡蛋

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	cans	Franco	-	American	Spaghetti
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

[sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)]

Salt	and	pepper
盐	和	胡椒

盐和胡椒

[mɪks] [griːn] ['pepə(r)] [wɪð] [spə'geti] [ænd; ənd] [hiːt] [ɪn] ['sɔːspən] .

Mix	green	pepper	with	spaghetti	and	heat	in	saucepan	.
混合	绿色的	胡椒	和	意大利细面条	和	热	在	平底锅	.

将青椒与意大利面混合，放入平底锅中加热。

[pəʊtʃ] [ðə; ði] [egz] .

Poach	the	eggs	.
偷猎	这	鸡蛋	.

将鸡蛋煮成荷包蛋。

[ɒn] [iːtʃ] [hɒt] ['lʌntʃən] [pleɪt] [meɪk] [ə; eɪ][nest] [wɪð] [ə; eɪ]['kwɔːtə(r)][ɒv; əv][ðə; ði] [spə'geti] .

On	each	hot	luncheon	plate	make	a	nest	with	a	quarter	of	the	spaghetti	.
在	每个	热的	午餐	盘子	制作	一个	巢	和	一个	四分之一	的	这	意大利细面条	.

在每个热腾腾的午餐盘里，用四分之一的意大利面做成一个鸟巢状。

[pleɪs] [eg] [ɪn]['sentə(r)] , ['sprɪŋk(ə)l] [wɪð] [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)][ænd; ənd] ['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .

Place	egg	in	center	,	sprinkle	with	salt	and	pepper	and	garnish	with	parsley	.
地方	蛋	在	中心	,	撒	和	盐	和	胡椒	和	装饰	和	香菜	.

将鸡蛋放在中间，撒上盐和胡椒粉，再用欧芹装饰。

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] ['sʌndeɪ] [naɪt] ['sʌpə(r)] , [tuː] , [ænd; ənd] ['iːzi] [æz; əz][kæn; kən][biː; bi]

A	tempting	dish	for	Sunday	night	supper	,	too	,	and	easy	as	can	be
一个	诱人的	盘子	为了	星期日	夜晚	晚餐	,	也	,	和	简单的	作为	能	是

[tuː; tə][prɪ'peə(r)] .

to	prepare	.
到	准备	.

这道菜也很适合作为周日晚餐，而且做法极其简单。

[sɜːv] [wɪð] [mɪkst] [freʃ] ['vedʒtəb(ə)l]['sæləd] ; [freʃ] ['beriz] [ɔː(r)] [prɪ'zɜːvd] [fruːt] [ænd; ənd] ['kʊkiz]

Serve	with	mixed	fresh	vegetable	salad	;	fresh	berries	or	preserved	fruit	and	cookies
服务	和	混合	新鲜的	蔬菜	沙拉	;	新鲜的	浆果	或者	保存完好	水果	和	曲奇饼

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

for	dessert	.
为了	甜点	.

可搭配什锦新鲜蔬菜沙拉；甜点可搭配新鲜浆果或蜜饯以及饼干。

['rʌʃ(ə)n] [steɪk]

RUSSIAN	STEAK
俄语	牛排

俄罗斯牛排

['tendə(r)][ænd; ənd]['teɪsti]

Tender	and	tasty
投标	和	可口

鲜嫩可口

¾ ['el biː] .

¾	lb	.
¾	磅	.

¾磅

[tʃɒpt] [biːf]

chopped	beef
切碎	牛肉

碎牛肉

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [kæn; kən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	can	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	能	意大利细面条

1罐法美罐装意大利面

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

2	teaspoons	salt
2	茶匙	盐

2茶匙盐

¼ ['el biː] .

¼	lb	.
¼	磅	.

¼磅

['mʌʃrʊmz] , [kʌt] [faɪn]

mushrooms	,	cut	fine
蘑菇	,	切	美好的

蘑菇，切成细丝

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]

1	egg	,	slightly	beaten
1	蛋	,	轻微地	被打败

1个鸡蛋，略微打散

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['ʃredɪd] ['kærəts]

2	cups	shredded	carrots
2	杯子	碎	胡萝卜

杯胡萝卜丝

[ˌtuː'tuː] [kʌps] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)]

2	cups	boiling	water
2	杯子	沸腾	水

杯沸水

[ˌtuːˈtuː] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
2 **teaspoons** **Worcestershire** **sauce**
2 茶匙 伍斯特郡 酱

2茶匙伍斯特沙司

[tʃɒp] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [faɪn] , [mɪks] [wɪð] [tʃɒpt] [biːf] , ½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] ,
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **fine** **,** **mix** **with** **chopped** **beef** **,** **½** **teaspoon** **salt** **,**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 美好的 , 混合 和 切碎 牛肉 , ½ 茶匙 盐 ,

将法美式意大利面切成细丝，与切碎的牛肉、½茶匙盐混合。

['slaɪtli] ['biːt(ə)n] [eg] [ænd; ənd] [ʃeɪp] ['ɪntuː] - [smɔːl] [keɪks] .
slightly **beaten** **egg** **and** **shape** **into** **12** **small** **cakes** **.**
轻微地 被打败 蛋 和 形状 进入 - 小的 蛋糕 .

将鸡蛋略微打散，做成12个小饼。

[dʌst] [wɪð] ['flaʊə(r)][ɒn] [iːtʃ] [saɪd] .
Dust **with** **flour** **on** **each** **side** **.**
灰尘 和 面粉 在 每个 边 .

两面都撒上少许面粉。

[kʌt] ['mʌʃrʊmz] [faɪn] [ænd; ənd] [braʊn] [ɪn] [hɒt] [fæt] [ɪn] [ə; eɪ] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] .
Cut **mushrooms** **fine** **and** **brown** **in** **hot** **fat** **in** **a** **heavy** **frying** **pan** **.**
切 蘑菇 美好的 和 棕色的 在 热的 胖的 在 一个 重的 煎炸 平底锅 .

将蘑菇切成细丝，在厚底煎锅中用热油煎至棕色。

[braʊn] [miːt] [keɪks] .
Brown **meat** **cakes** **.**
棕色的 肉 蛋糕 .

棕色肉饼。

[ˌeɪ diː 'diː] ['bɔɪlɪŋ] ['wɔːtə(r)] , 1½ ['tiːspuːn] [sɔːlt] [ænd; ənd] ['ʃredɪd] ['kærəts] .
Add **boiling** **water** **,** **1½** **teaspoons** **salt** **and** **shredded** **carrots** **.**
添加 沸腾 水 , 1½ 茶匙 盐 和 碎 胡萝卜 .

加入沸水、1.5茶匙盐和胡萝卜丝。

['kʌvə(r)][ænd; ənd] ['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] .
Cover **and** **simmer** **20** **minutes** **.**
覆盖 和 煨 - 分钟 .

盖上锅盖，小火慢炖20分钟。

[ˌeɪ diː 'diː] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] [ænd; ənd] ['sɪmə(r)] - ['mɪnɪts] [mɔː(r)] .
Add **Worcestershire** **sauce** **and** **simmer** **10** **minutes** **more** **.**
添加 伍斯特郡 酱 和 煨 - 分钟 更多的 .

加入伍斯特沙司，再炖10分钟。

[sɜːv] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz]['əʊvə(r)] [miːt] [keɪks] [ænd; ənd][ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] .
Serve **with** **vegetables** **over** **meat** **cakes** **and** **a** **green** **salad** **.**
服务 和 蔬菜 超过 肉 蛋糕 和 一个 绿色的 沙拉 .

将肉饼与蔬菜和绿色沙拉一起食用。

[prɪ'zɜːvd] [fɪgz] [ænd; ənd] ['kʊkiz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Preserved **figs** **and** **cookies** **for** **dessert** **.**
保存完好 无花果 和 曲奇饼 为了 甜点 .

甜点是蜜饯无花果和饼干。

[dʒiː] , [mɒm] , [juː; jʊ] [ʃʊə(r)] [ɑː(r); ə(r)][ə; eɪ] [swel] COOK11
GEE **,** **MOM** **,** **YOU** **SURE** **ARE** **A** **SWELL** **COOK11**
哎呀 , 妈妈 , 你 当然 是 一个 膨胀 COOK11

哇，妈妈，你真是个很棒的厨师！

[spə'geti] [rɪŋ] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz] [ænd; ənd] [kəʊld] [kʌts]
SPAGHETTI **RING** **with** **VEGETABLES** **and** **COLD** **CUTS**
意大利细面条 戒指 和 蔬菜 和 寒冷的 削减

蔬菜冷切肉意大利面圈

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] “ ['kʌmpəni] ” ['dɪnə(r)]

A	tempting	“	company	”	dinner
一个	诱人的	“	公司	”	晚餐

诱人的“公司”晚餐

[ˌtuː'tuː][kænz]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

2	cans	Franco	-	American	Spaghetti
2	罐头	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn][ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [tʃɒpt]

1	pimiento	,	chopped
1	辣椒	,	切碎

1个甜椒，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]

2	tablespoons	green	pepper	,	chopped
2	汤匙	绿色的	胡椒	,	切碎

2汤匙切碎的青椒

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	teaspoon	salt
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[θriː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]

3	eggs	,	slightly	beaten
3	鸡蛋	,	轻微地	被打败

3个鸡蛋，略微打散

[mɪks][ɔːl] [ɪn'griːdiənts] [wel] [ænd; ənd] [tɜːn] ['ɪntuː] [griːzd] [rɪŋ] [məʊld] .

Mix	all	ingredients	well	and	turn	into	greased	ring	mold	.
混合	全部	原料	出色地	和	转动	进入	涂油	戒指	模具	.

将所有材料混合均匀，倒入抹了油的环形模具中。

[pʊt] [braʊn] ['peɪpə(r)]['ɪntuː] ['ʃæləʊ] [pæn] , [ˌeɪ diː 'diː][hɒt]['wɔːtə(r)][ænd; ənd] [pleɪs] [rɪŋ] [məʊld][ɪn][ˌaɪ 'tiː] .

Put	brown	paper	into	shallow	pan	,	add	hot	water	and	place	ring	mold	in	it	.
放	棕色的	纸	进入	浅的	平底锅	,	添加	热的	水	和	地方	戒指	模具	在	它	.

将牛皮纸放入浅盘中，加入热水，然后将环形模具放入其中。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) , [ɔː(r)][ʌn'tɪl][fɜːm] .

Bake	50	minutes	in	moderate	oven	(	375°	F	.	)	,	or	until	firm	.
烤	-	分钟	在	缓和	烤箱	(	375°	F	.	)	,	或者	直到	公司	.

在中等温度（375°F）的烤箱中烘烤 50 分钟，或直至变硬。

['ʌn'məʊld][ɒn] ['sɜːvɪŋ] [dɪʃ] [ɔː(r)] [tʃɒp] [pleɪt] [ænd; ənd] [fɪl] ['sentə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] ['vedʒtəb(ə)lz] ([æz; əz] [strɪŋ] [biːnz] ,

Unmold	on	serving	dish	or	chop	plate	and	fill	center	with	buttered	vegetables	(	as	string	beans	,
脱模	在	服务	盘子	或者	劈	盘子	和	充满	中心	和	涂黄油的	蔬菜	(	作为	细绳	豆子	,

将模具脱模后放在上菜盘或切菜盘上，并在中间填入黄油蔬菜（如四季豆），

[daɪst] [biːts] [ɔː(r)] [tʃɒpt] ['spɪnɪtʃ]) .

diced	beets	or	chopped	spinach	)	.
切丁	甜菜	或者	切碎	菠菜	)	.

切丁的甜菜根或切碎的菠菜）。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , [sə'raʊnd] [rɪŋ] [wɪð] [ˌəʊvə'læpɪŋ] ['slaɪsɪz] [ɒv; əv] [kəʊld] [miːt] ([hæm] , ['lɪvərˌwərst] , [biːf]
If desired , surround ring with overlapping slices of cold meat (ham , liverwurst , beef
如果 想要的 , 环绕 戒指 和 重叠 切片 的 寒冷的 肉 (火腿 , 肝肠 , 牛肉
[ɔː(r)] [læm]) .
or lamb) .
或者 羊肉) .

如果需要，可以在环周围放上重叠的冷肉片（火腿、肝肠、牛肉或羊肉）。

['strɔːbəri] [ɔː(r)]['paɪnæp(ə)l] ['sʌndeɪ; 'sʌndi] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Strawberry or pineapple sundae for dessert .
草莓 或者 菠萝 圣代 为了 甜点 .

甜点可以选择草莓圣代或菠萝圣代。

[kæn; kən] [wiː; wi] [hæv; həv] [ðæt] [swel] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [fɔː(r); fə(r)] [lʌntʃ] ?
CAN WE HAVE THAT SWELL FRANCO - AMERICAN SPAGHETTI FOR LUNCH ?
能 我们 有 那 膨胀 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 为了 午餐 ?

我们午餐可以吃那道美味的法式美式意大利面吗?

['seɪvəri] [lʌntʃ] ['kæsərəʊl]
SAVORY LUNCH CASSEROLE
美味的 午餐 沙锅

美味午餐砂锅

[ə; eɪ] ['feɪvərɪt] [wɪð] ['tʃɪldrən] [ɔː(r)] [grəʊn] - [ˌjuː piː 'es]
A favorite with children or grown - ups
一个 最喜欢的 和 孩子们 或者 生长 - UPS

深受儿童和成人喜爱

[θriː] ['slaɪsɪz] ['beɪkən] , [tʃɒpt]
3 slices bacon , chopped
3 切片 熏肉 , 切碎

3片培根，切碎

[ˌtuː'tuː] [kænz] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

½ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
½ teaspoon salt
½ 茶匙 盐

½茶匙盐

1½ [kʌps] [kʊkt] ['liːmə] [biːnz]
1½ cups cooked lima beans
1½ 杯子 煮熟 利马 豆子

1.5 杯煮熟的利马豆

¼ [kʌp] ['greɪtɪd] [ə'merɪkən] [tʃiːz]
¼ cup grated American cheese
¼ 杯子 磨碎的 美国人 奶酪

¼ 杯磨碎的美式奶酪

¼ [kʌp] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz]
¼ cup buttered bread crumbs
¼ 杯子 涂黄油的 面包 面包屑

¼ 杯涂抹黄油的面包屑

[kʊk] ['beɪkən] [tɪl] [krɪsp] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [spə'geti] .
Cook bacon till crisp and add to spaghetti .
厨师 熏肉 直到 脆 和 添加 到 意大利细面条 .

将培根煎至酥脆，加入意大利面中。

[ˌeɪ diː ˈdiː][sɔːlt][tuː; tə]['liːmə] [biːnz] .

Add	**salt**	**to**	**lima**	**beans**	**.**
添加	盐	到	利马	豆子	.

在利马豆里加盐。

[ɔːl'tɜːnət] ['leɪəz] [ɒv; əv] [spə'geti] [ænd; ənd]['liːmə] [biːnz] [tɪl] [ɔːl][ɑː(r); ə(r)] [juːst] .

Alternate	**layers**	**of**	**spaghetti**	**and**	**lima**	**beans**	**till**	**all**	**are**	**used**	**.**
备用	层	的	意大利细面条	和	利马	豆子	直到	全部	是	用过的	.

将意大利面和利马豆交替铺层，直至全部用完。

[mɪks]['greɪtɪd] [tʃiːz] [wɪð] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd]['sprɪŋk(ə)l]['əʊvə(r)][tɒp] .

Mix	**grated**	**cheese**	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**sprinkle**	**over**	**top**	**.**
混合	磨碎的	奶酪	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	撒	超过	顶部	.

将磨碎的奶酪与涂抹了黄油的面包屑混合，撒在顶部。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] , [tɪl] [tʃiːz] [ɪz] ['meltɪd] .

Bake	**in**	**moderately**	**hot**	**oven**	**(**	**375°**	**F**	**.**	**)**	**for**	**30**	**minutes**	**,**	**till**	**cheese**	**is**	**melted**	**.**
烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	为了	-	分钟	,	直到	奶酪	是	融化	.

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟，直到奶酪融化。

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; [freʃ] [fruːt] [kʌp][ænd; ənd] ['kʊkiz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] . -

Serve	**with**	**a**	**green**	**salad**	**;**	**fresh**	**fruit**	**cup**	**and**	**cookies**	**for**	**dessert**	**.**	**12**
服务	和	一个	绿色的	沙拉	;	新鲜的	水果	杯子	和	曲奇饼	为了	甜点	.	-

配以绿色沙拉；甜点可以是新鲜水果杯和饼干。12

[spə'geti] [miːt] [ləʊf]

SPAGHETTI	**MEAT**	**LOAF**
意大利细面条	肉	面包

意大利面肉饼

[ə; eɪ] ['θrɪfti] ['feɪvərɪt]

A	**thrifty**	**favorite**
一个	节俭	最喜欢的

节俭之选

1½ ['ɛl'biː'ɛs] .

1½	**lbs**	**.**
1½	磅	.

1.5磅

[tʃɒpt] [biːf]

chopped	**beef**
切碎	牛肉

碎牛肉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] [fæt]

2	**tablespoons**	**melted**	**fat**
2	汤匙	融化	胖的

2汤匙融化的脂肪

1¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1¾	**teaspoons**	**salt**
1¾	茶匙	盐

1¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ ['tiːspuːn] [seɪdʒ]

½	**teaspoon**	**sage**
½	茶匙	圣人

½茶匙鼠尾草

[wʌn] ['ʌnjən] , [mɪnst]
1 onion , minced
1 洋葱 , 剁碎

1个洋葱，切碎

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]
1 egg , slightly beaten
1 蛋 , 轻微地 被打败

1个鸡蛋，略微打散

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɒpt] [faɪn]
1 can Franco - American Spaghetti , chopped fine
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎 美好的

1罐法美式意大利面，切碎

[mɪks] [miːt] [ænd; ənd][fæt] [wɪð] ['siːzniŋz] .
Mix meat and fat with seasonings .
混合 肉 和 胖的 和 调味料 .

将肉和脂肪与调味料混合。

[ˌeɪ diː 'diː] [tʃɒpt] [spə'geti] [ænd; ənd] ['slaɪtli] ['biːt(ə)n] [eg] , ['mɪksɪŋ] [wel] .
Add chopped spaghetti and slightly beaten egg , mixing well .
添加 切碎 意大利细面条 和 轻微地 被打败 蛋 , 混合 出色地 .

加入切碎的意大利面和稍微打散的鸡蛋，搅拌均匀。

[ʃeɪp] ['ɪntuː][ə; eɪ][ləʊf][ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [pæn][ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .)
Shape into a loaf and bake in greased baking pan in moderate oven (350° F .)
形状 进入 一个 面包 和 烤 在 涂油 烘烤 平底锅 在 缓和 烤箱 (350° F .)
[fɔː(r); fə(r)] - ['mɪnɪts] .
for 50 minutes .
为了 - 分钟 .

将面团整形成面包状，放入抹了油的烤盘中，在中等温度（350°F）的烤箱中烘烤50分钟。

[ɪf] [dɪ'zaɪəd] , ['θɪkən] [dʒuːs][ɪn][pæn] [wɪð] ['flaʊə(r)][ænd; ənd][ˌeɪ diː 'diː][hɒt]['wɔːtə(r)][tuː; tə] [meɪk] [ə; eɪ]
If desired , thicken juices in pan with flour and add hot water to make a
如果 想要的 , 加厚 果汁 在 平底锅 和 面粉 和 添加 热的 水 到 制作 一个
['greɪvi] .
gravy .
肉汁 .

如果需要，可以用面粉勾芡锅里的汤汁，再加热水做成肉汁。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] [kriːmd] ['kærəts] .
Delicious with spinach and creamed carrots .
可口的 和 菠菜 和 奶油 胡萝卜 .

搭配菠菜和奶油胡萝卜味道鲜美。

[fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] ,
For dessert ,
为了 甜点 ,

甜点是.....

[beɪk] [ə; eɪ][pleɪn] [keɪk] [æt; ət] [seɪm] [taɪm][æz; əz] [miːt] [ləʊf][ænd; ənd] [sɜːv] [wɪð] [hɒt] [fruːt][ɔː(r)]
bake a plain cake at same time as meat loaf and serve with hot fruit or
烤 一个 清楚的 蛋糕 在 相同的 时间 作为 肉 面包 和 服务 和 热的 水果 或者
['bʌtəskɒtʃ] [sɔːs] .
butterscotch sauce .
奶油糖果 酱 .

烤肉饼的同时烤一个原味蛋糕，配上热水果或奶油糖浆食用。

['beɪkən] ['skɒləp]
BACON SCALLOP
熏肉 扇贝

培根扇贝

[æn; ən] ['i:zi] [wei] [tu:; tə] [meɪk] [ə; eɪ] ['teɪsti] ['dɪnə(r)]

An	easy	way	to	make	a	tasty	dinner
一个	简单的	方式	到	制作	一个	可口	晚餐

轻松做出美味晚餐

[eit] ['slaɪsɪz] [kə'neɪdiən] ['beɪkən]

8	slices	Canadian	bacon
8	切片	加拿大	熏肉

8片加拿大培根

[wʌn] [kæn; kən] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	can	Franco	-	American	Spaghetti
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn] [kæn; kən] ['kæmbəlz] ['pepə(r)] [pɒt] [su:p]

1	can	Campbell's	Pepper	Pot	Soup
1	能	坎贝尔	胡椒	锅	汤

1罐坎贝尔胡椒汤

¼ [kʌp] [hɒt] ['wɔ:tə(r)]

¼	cup	hot	water
¼	杯子	热的	水

¼ 杯热水

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]

Buttered	bread	crumbs
涂黄油的	面包	面包屑

黄油面包屑

['pænbrɒɪl] [kə'neɪdiən] ['beɪkən] ['slaɪtli] .

Panbroil	Canadian	bacon	slightly	.
油煎	加拿大	熏肉	轻微地	.

将加拿大培根略微煎一下。

[mɪks] [hɒt] ['wɔ:tə(r)] [wɪð] [su:p] [ænd; ənd] [ˌeɪ di: 'di:] [tu:; tə] [spə'geti] .

Mix	hot	water	with	soup	and	add	to	spaghetti	.
混合	热的	水	和	汤	和	添加	到	意大利细面条	.

将热水与汤混合，然后加入意大利面中。

[ɪn] ['ʃæləʊ] , [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [pʊt] [ɔ:l'tɜ:nət] ['leɪəz] [ɒv; əv] [spə'geti] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd]

In	shallow	,	greased	baking	dish	put	alternate	layers	of	spaghetti	mixture	and
在	浅的	,	涂油	烘烤	盘子	放	备用	层	的	意大利细面条	混合物	和

['beɪkən] .

bacon	.
熏肉	.

在抹了油的浅烤盘中，交替铺上意大利面混合物和培根。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [ə'baʊt] -

Cover	with	buttered	crumbs	and	bake	in	moderately	hot	oven	(	375°	F	.	)	about	30
覆盖	和	涂黄油的	面包屑	和	烤	在	中等程度	热的	烤箱	(	375°	F	.	)	关于	-

['mɪnɪts] ,

minutes	,
分钟	,

撒上黄油面包屑，放入中等温度（375°F）的烤箱烘烤约30分钟。

[tɪl] ['hi:tɪd] [θru:] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn] [tɒp] .

till	heated	through	and	browned	on	top	.
直到	加热	通过	和	棕色	在	顶部	.

直至完全加热，表面呈金黄色。

[dɪ'lɪʃəs] [sɜːvd] [wɪð] ['bʌtəd] [griːn] ['kæbɪdʒ] , ['pɪkld] [biːts] [ænd; ənd][bə'nɑːnə] - ['dʒɪndʒəbred]
Delicious **served** **with** **buttered** **green** **cabbage** **,** **pickled** **beets** **and** **banana** **-** **gingerbread**
可口的 服务 和 涂黄油的 绿色的 卷心菜 , 腌制 甜菜 和 香蕉 - 姜饼
['ʃɔːtkeɪk] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
shortcake **for** **dessert** **.**
草莓蛋糕 为了 甜点 .

美味可口，配上黄油绿甘蓝、腌甜菜根和香蕉姜饼作为甜点。

[aɪv] [faʊnd] [ðə; ði] [wei] [tuː; tə] [kiːp] [fuːd] [bɪls] [daʊn] — [jet] [sɜːv] [miːlz] [wiː; wi] ENJOY13
I'VE **FOUND** **THE** **WAY** **TO** **KEEP** **FOOD** **BILLS** **DOWN** **—** **YET** **SERVE** **MEALS** **WE** **ENJOY13**
我已经 成立 这 方式 到 保持 食物 账单 向下 — 然而 服务 餐 我们 ENJOY13

我找到了降低伙食费又能做出我们爱吃的饭菜的方法[13]

['kæsərəʊl] [ɒv; əv] [viːl]
CASSEROLE **OF** **VEAL**
沙锅 的 小牛肉

小牛肉砂锅

[ə; eɪ] ['temptɪŋ] [dɪʃ] [fɔː(r); fə(r)] [kuːl] [deɪz]
A **tempting** **dish** **for** **cool** **days**
一个 诱人的 盘子 为了 凉爽的 天

一道适合凉爽天气的诱人菜肴

[wʌn] [slaɪs] [sɔːlt] [pɔːk]
1 **slice** **salt** **pork**
1 片 盐 猪肉

片咸猪肉

[ˌtuː'tuː]['ɛl'biː'ɛs] .
2 **lbs** **.**
2 磅 .

2磅

[brest] [ɒv; əv] [viːl]
breast **of** **veal**
胸部 的 小牛肉

小牛肉胸肉

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [sɔːs]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **sauce**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 酱

1罐法美式意大利面酱

[sɪks] [smɔːl] [kʊkt] ['kærəts]
6 **small** **cooked** **carrots**
6 小的 煮熟 胡萝卜

6根小胡萝卜（煮熟）

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [griːn] ['piːz] [ɔː(r)] [strɪŋ] [biːnz]
1 **cup** **cooked** **green** **peas** **or** **string** **beans**
1 杯子 煮熟 绿色的 豌豆 或者 细绳 豆子

1 杯煮熟的青豆或四季豆

[wʌn] ['tiːspuːn] ['wʊstəʃə(r)] [sɔːs]
1 **teaspoon** **Worcestershire** **sauce**
1 茶匙 伍斯特郡 酱

1茶匙伍斯特沙司

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]
Buttered bread crumbs
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[ʃʊə(r)] , [bɒb] , [brɪŋ] [hɪm] [həʊm] .
SURE , BOB , BRING HIM HOME .
当然 , 鲍勃 , 带来 他 家 .

当然可以，鲍勃，把他带回家。

[wiːl; wil][hæv; həv]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən]
WE'LL HAVE FRANCO - AMERICAN
出色地 有 弗朗哥 - 美国人

我们将拥有法美式风格

[daɪs][ðə; ði][sɔːlt] [pɔːk] [ænd; ənd] [melt] [aʊt] [ðə; ði][fæt] .
Dice the salt pork and melt out the fat .
骰子 这 盐 猪肉 和 熔化 出去 这 胖的 .

将咸肉切丁，融化出肥肉。

[kʌt] [ʌp] [viːl] [ænd; ənd][sɪə(r)][ɪn][hɒt][fæt] .
Cut up veal and sear in hot fat .
切 向上小牛肉 和 炙烤 在 热的 胖的 .

将小牛肉切块，用热油煎至金黄。

[ˌeɪ diː 'diː][sɔːlt][ænd; ənd][hɒt]['wɔːtə(r)][tuː; tə]['kʌvə(r)] .
Add salt and hot water to cover .
添加 盐 和 热的 水 到 覆盖 .

加盐和热水没过食材。

['sɪmə(r)] , ['kləʊsli] ['kʌvəd] , [fɔː(r); fə(r)][wʌn]['aʊə(r)] .
Simmer , closely covered , for one hour .
煨 , 密切 涵盖 , 为了 一 小时 .

盖紧锅盖，小火慢炖一小时。

[tʃɒp] [spə'geti] [ænd; ənd][mɪks] [wɪð] ['vedʒtəb(ə)lz][ænd; ənd] [viːl] .
Chop spaghetti and mix with vegetables and veal .
劈 意大利细面条 和 混合 和 蔬菜 和 小牛肉 .

将意大利面切碎，与蔬菜和牛肉混合。

[pʊt][ɪn] [griːzd] ['kæsərəʊl] .
Put in greased casserole .
放 在 涂油 沙锅 .

放入抹了油的砂锅中。

['θɪkən] [wʌn][kʌp][ɒv; əv][ðə; ði] [miːt] [stɒk] [wɪð] [ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ɒv; əv]['flaʊə(r)] ; [ˌeɪ diː 'diː]
Thicken 1 cup of the meat stock with 2 tablespoons of flour ; add
加厚 1 杯子 的 这 肉 库存 和 2 汤匙 的 面粉 ; 添加
['wʊstəʃə(r)] [sɔːs] .
Worcestershire sauce .
伍斯特郡 酱 .

将 1 杯肉汤用 2 汤匙面粉勾芡；加入伍斯特沙司。

[pɔː(r)]['əʊvə(r)]['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .
Pour over other ingredients .
倒 超过 其他 原料 .

淋在其他配料上。

['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [bred] [krʌmz] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)]

Cover	**with**	**buttered**	**bread**	**crumbs**	**and**	**bake**	**in**	**moderate**	**oven**	**(**	**350°**	**F**	**.**	**)**	**for**
覆盖	和	涂黄油的	面包	面包屑	和	烤	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了

[hɑːf][æn; ən]['aʊə(r)] ,

half	**an**	**hour**	**,**
一半	一个	小时	,

撒上涂抹了黄油的面包屑，放入中等温度（350°F）的烤箱烘烤半小时。

[tɪl] [dɪʃ] [ɪz] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [krʌmz] [ɑː(r); ə(r)] [braʊn] .

till	**dish**	**is**	**heated**	**through**	**and**	**crumbs**	**are**	**browned**	**.**
直到	盘子	是	加热	通过	和	面包屑	是	棕色	.

直到菜肴完全加热，面包屑呈棕色。

['temptɪŋ] ['fraɪdeɪ] [ləʊf]

TEMPTING	**FRIDAY**	**LOAF**
诱人的	星期五	面包

诱人的星期五面包

[ə; eɪ][grænd] [ɪ'mɜːdʒənsi] [dɪʃ] , [tuː]

A	**grand**	**emergency**	**dish**	**,**	**too**
一个	盛大	紧急情况	盘子	,	也

一道很棒的应急菜肴。

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]

1	**can**	**Franco**	**-**	**American**	**Spaghetti**
1	能	弗朗哥	-	美国人	意大利细面条

1罐法美式意大利面

[ˌtuː'tuː][kʌps] [red] ['sæmən] , [fleɪkt]

2	**cups**	**red**	**salmon**	**,**	**flaked**
2	杯子	红色的	三文鱼	,	片状的

杯红鲑鱼碎

[ˌtuː'tuː] [egz] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n]

2	**eggs**	**,**	**slightly**	**beaten**
2	鸡蛋	,	轻微地	被打败

2个鸡蛋，略微打散

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['pɑːsli] , [tʃɒpt]

1	**tablespoon**	**parsley**	**,**	**chopped**
1	汤匙	香菜	,	切碎

1汤匙切碎的欧芹

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	**teaspoon**	**salt**
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	**teaspoon**	**pepper**
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]

2	**tablespoons**	**melted**	**butter**
2	汤匙	融化	黄油

2汤匙融化的黄油

[tʃɒp] [spə'geti] [ænd; ənd][mɪks] [wel] [wɪð] ['ʌðə(r)] [ɪn'griːdiənts] .

Chop	**spaghetti**	**and**	**mix**	**well**	**with**	**other**	**ingredients**	**.**
劈	意大利细面条	和	混合	出色地	和	其他	原料	.

将意大利面切碎，与其他食材充分混合。

[pæk] [ɪn] [griːzd] [ləʊf] [pæn] [ænd; ənd] [beɪk] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt] ['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] -
Pack **in** **greased** **loaf** **pan** **and** **bake** **in** **moderately** **hot** **oven** **(** **375°** **F** **.** **)** **for** **30**
盒 在 涂油 面包 平底锅 和 烤 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 为了 -
['mɪnɪts] .
minutes **.**
分钟 .

将面团放入抹了油的面包模具中，在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 30 分钟。

[sɜːv] [wɪð] [biːt] [griːnz] [ænd; ənd] ['bʌtəd] ['pɑːsnips] .
Serve **with** **beet** **greens** **and** **buttered** **parsnips** **.**
服务 和 甜菜 青菜 和 涂黄油的 欧防风 .

配以甜菜叶和黄油防风草食用。

[kʌp] [keɪks] [meɪ] [biː; bi] [beɪkt] [æt; ət] [seɪm] [taɪm] [æz; əz] [ləʊf] [ænd; ənd] [sɜːvd] [wɪð] [hɒt] ['nʌtmeg] [ɔː(r)]
Cup **cakes** **may** **be** **baked** **at** **same** **time** **as** **loaf** **and** **served** **with** **hot** **nutmeg** **or**
杯子 蛋糕 可能 是 烘焙 在 相同的 时间 作为 面包 和 服务 和 热的 肉豆蔻 或者
[fruːt] [sɔːs] . -
fruit **sauce** **.** **14**
水果 酱 . -

纸杯蛋糕可以和面包同时烘焙，并佐以热的肉豆蔻酱或水果酱食用。14

['spæniʃ] [spə'geti]
SPANISH **SPAGHETTI**
西班牙语 意大利细面条

西班牙意大利面

[teɪsts] [æz; əz] [gʊd] [æz; əz] [ˌaɪ 'tiː] [lʊks] !
Tastes **as** **good** **as** **it** **looks** **!**
口味 作为 好的 作为 它 看起来 !

味道和卖相一样好！

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [fæt]
3 **tablespoons** **fat**
3 汤匙 胖的

3汤匙脂肪

[wʌn] ['miːdiəm] - [saɪzd] ['ʌnjən] , [mɪnst]
1 **medium** **-** **sized** **onion** **,** **minced**
1 中等的 - 尺寸 洋葱 , 剁碎

1个中等大小的洋葱，切碎

¾ ['el biː] .
¾ **lb** **.**
¾ 磅 .

¾磅

['hæmbɜːgə(r)]
hamburger
汉堡包

汉堡包

[wʌn] [kʌp] ['seləri] , [kʌt] [faɪn]
1 **cup** **celery** **,** **cut** **fine**
1 杯子 芹菜 , 切 美好的

杯芹菜，切碎

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , [tʃɒpt]
2 **tablespoons** **pimiento** **,** **chopped**
2 汤匙 辣椒 , 切碎

汤匙 甜椒，切碎

[wʌn] [griːn] ['pepə(r)] , [tʃɒpt]
1 **green** **pepper** **,** **chopped**
1 绿色的 胡椒 , 切碎

1个青椒，切碎

1¼ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
1¼ **teaspoons** **salt**
1¼ 茶匙 盐

1¼茶匙盐

[wʌn] ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]
1 **teaspoon** **paprika**
1 茶匙 辣椒

1茶匙辣椒粉

1⅓ [kʌps] [hɒt] ['wɔːtə(r)]
1⅓ **cups** **hot** **water**
1⅓ 杯子 热的 水

1⅓ 杯热水

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[kʊk] ['ʌnjən] [ɪn][fæt] [tɪl] ['jeləʊ] .
Cook **onion** **in** **fat** **till** **yellow** **.**
厨师 洋葱 在 胖的 直到 黄色的 .

用油脂将洋葱炒至金黄色。

[ˌeɪ diː 'diː]['hæmbɜːgə(r)][ænd; ənd] [braʊn] .
Add **hamburger** **and** **brown** **.**
添加 汉堡包 和 棕色的 .

加入牛肉馅并煎至棕色。

[mɪks] [wɪð] [griːn] ['pepə(r)] , [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ] , ['siːzniŋz] , ['seləri] [ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .
Mix **with** **green** **pepper** **,** **pimiento** **,** **seasonings** **,** **celery** **and** **water** **.**
混合 和 绿色的 胡椒 , 辣椒 , 调味料 , 芹菜 和 水 .

与青椒、甜椒、调味料、芹菜和水混合。

[kʊk] - ['mɪnɪts] .
Cook **15** **minutes** **.**
厨师 - 分钟 .

煮15分钟。

[ˌeɪ diː 'diː]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] - ['mɪnɪts] [mɔː(r)] .
Add **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **cook** **10** **minutes** **more** **.**
添加 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 厨师 - 分钟 更多的 .

加入法式美式意大利面，再煮10分钟。

[sɜːv] [wɪð] [slaɪst] ['bʌtəd] ['kærəts] ; [beɪkt] [red] ['sɪnəmən] ['æplz] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Serve **with** **sliced** **buttered** **carrots** **;** **baked** **red** **cinnamon** **apples** **for** **dessert** **.**
服务 和 切片 涂黄油的 胡萝卜 ; 烘焙 红色的 肉桂 苹果 为了 甜点 .

佐以黄油胡萝卜片；甜点可配烤红肉桂苹果。

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] ['ɒmlət]
FRANCO **-** **AMERICAN** **OMELET**
弗朗哥 - 美国人 煎蛋卷

法式美式煎蛋卷

[njuː] [ænd; ənd] ['dɪfrənt]
New **and** **different**
新的 和 不同的

新颖独特

[θriː] [egz]
3 **eggs**
3 鸡蛋

3个鸡蛋

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]
¾ **teaspoon** **salt**
¾ 茶匙 盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ **teaspoon** **pepper**
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[wʌn] ['teɪblspuːn] [tʃɒpt] ['pɑːsli]
1 **tablespoon** **chopped** **parsley**
1 汤匙 切碎 香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɒpt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]
1 **tablespoon** **butter**
1 汤匙 黄油

1汤匙黄油

['seprət] [jəʊk] [ænd; ənd] ['waɪts] .
Separate **yolks** **and** **whites** **.**
分离 蛋黄 和 白人 .

将蛋黄和蛋白分开。

[ˌeɪ diː 'diː] ['siːzniŋz] [tuː; tə] [jəʊk] , ['biːtɪŋ] [tɪl] [θɪk] [ænd; ənd] ['lemən] ['kʌləd] .
Add **seasonings** **to** **yolks** **,** **beating** **till** **thick** **and** **lemon** **colored** **.**
添加 调味料 到 蛋黄 , 殴打 直到 厚的 和 柠檬 有色 .

将调味料加入蛋黄中，搅拌至浓稠且呈柠檬色。

[tʃɒp] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd][mɪks] [wɪð] [eg] [jəʊk] .
Chop **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **and** **mix** **with** **egg** **yolks** **.**
劈 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 混合 和 蛋 蛋黄 .

将法式美式意大利面切碎，与蛋黄混合。

[biːt] ['waɪts] [tɪl] [stɪf] , [bʌt; bət][nɒt][draɪ] , [ænd; ənd][fəʊld]['ɪntuː][fɜːst]['mɪkstʃə(r)] [tɪl] [wel] ['blendɪd] .
Beat **whites** **till** **stiff** **,** **but** **not** **dry** **,** **and** **fold** **into** **first** **mixture** **till** **well** **blended** **.**
打 白人 直到僵硬的 , 但 不是 干燥 , 和 折叠 进入 第一的 混合物 直到出色地 混合 .

将蛋白打发至硬性发泡，但不要打干，然后轻轻拌入第一份混合物中，直至充分混合。

[hiːt] ['ɒmlət] [pæn][ænd; ənd]['bʌtə(r)] ['bɒtəm] [ænd; ənd][saɪdz] .
Heat **omelet** **pan** **and** **butter** **bottom** **and** **sides** **.**
热 煎蛋卷 平底锅 和 黄油 底部 和 侧面 .

加热煎蛋锅，在锅底和锅边涂抹黄油。

[spred] ['ɒmlət] ['iːvnli] , ['kʊkɪŋ] ['əʊvə(r)] [ləʊ] [hiːt] [tɪl] ['delɪkətli] [braʊn] [ænd; ənd] ['pʌfi] .
Spread **omelet** **evenly** **,** **cooking** **over** **low** **heat** **till** **delicately** **browned** **and** **puffy** **.**
传播 煎蛋卷 均匀地 , 烹饪 超过 低的 热 直到 轻柔地 棕色 和 蓬松 .

将蛋饼均匀摊开，用小火煎至表面呈金黄色且蓬松。

[set] [ɪn] ['ʌv(ə)n] [ə; eɪ] [fjuː] ['mɪnɪts] [tuː; tə][draɪ] [pf] [tɒp] .
Set **in** **oven** **a** **few** **minutes** **to** **dry** **off** **top** **.**
放 在 烤箱 一个 很少 分钟 到 干燥 离开 顶部 .

放入烤箱烤几分钟，使表面干燥。

[fəʊld][ænd; ənd] [tɜːn] [ɒn] [hɒt] ['plætə(r)] .

Fold	and	turn	on	hot	platter	.
折叠	和	转动	在	热的	拼盘	.

在热盘上折叠并翻转。

[sɜːv] [wɪð] ['sæləd] [griːnz] , [ænd; ənd] [fruːt] [ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .

Serve	with	salad	greens	,	and	fruit	gelatine	with	whipped	cream	for	dessert	.
服务	和	沙拉	青菜	,	和	水果	明胶	和	鞭打	奶油	为了	甜点	.

配沙拉蔬菜，甜点是水果冻配鲜奶油。

[seɪ] , [ðɪs] [ɪz] [wɒt] [aɪ] [kɔːl] [ə; eɪ] [ˌmɪljə'nɛrz] [dɪʃ] ! -

SAY	,	THIS	IS	WHAT	I	CALL	A	MILLIONAIRE'S	DISH	!	15
说	,	这	是	什么	我	称呼	一个	百万富翁	盘子	!	-

说真的，这才是真正的百万富翁菜！15

[frentʃ] [muːs]

FRENCH	MOUSSE
法语	摩丝

法式慕斯

½ [kʌp] ['skɔːldɪd] [mɪlk]

½	cup	scalded	milk
½	杯子	烫伤	牛奶

半杯热牛奶

¾ [kʌp] [sɒft] [bred] [krʌmz]

¾	cup	soft	bread	crumbs
¾	杯子	柔软的	面包	面包屑

¾ 杯软面包屑

¼ [kʌp] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]

¼	cup	melted	butter
¼	杯子	融化	黄油

¼ 杯融化的黄油

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [mɪnst] ['ʌnjən]

1½	tablespoons	minced	onion
1½	汤匙	剁碎	洋葱

1.5汤匙切碎的洋葱

¾ [kʌp] ['greɪtɪd] [tʃiːz]

¾	cup	grated	cheese
¾	杯子	磨碎的	奶酪

¾ 杯磨碎的奶酪

1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] ['pɑːsli]

1½	tablespoons	chopped	parsley
1½	汤匙	切碎	香菜

1.5汤匙切碎的欧芹

[wʌn] ['tiːspuːn] [sɔːlt]

1	teaspoon	salt
1	茶匙	盐

1茶匙盐

½ ['tiːspuːn] [pə'priːkə; 'pæprɪkə]

½	teaspoon	paprika
½	茶匙	辣椒

½茶匙辣椒粉

[θriː] [egz] , [wel] ['biːt(ə)n]

3	eggs	,	well	beaten
3	鸡蛋	,	出色地	被打败

3个鸡蛋，充分打散

[ˌtuːˈtuː][kænz]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 **cans** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

[pɔː(r)]['skɔːldɪd] [mɪlk]['əʊvə(r)] [bred] [krʌmz] .
Pour **scalded** **milk** **over** **bread** **crumbs** **.**
倒 烫伤 牛奶 超过 面包 面包屑 .

将热牛奶倒在面包屑上。

[ˌeɪ diː 'diː]['bʌtə(r)] , ['ʌnjən] , ['pɑːsli] , ['greɪtɪd] [tʃiːz] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] .
Add **butter** **,** **onion** **,** **parsley** **,** **grated** **cheese** **and** **seasonings** **.**
添加 黄油 , 洋葱 , 香菜 , 磨碎的 奶酪 和 调味料 .

加入黄油、洋葱、欧芹、磨碎的奶酪和调味料。

[ˌeɪ diː 'diː] [wel] - ['biːt(ə)n] [egz] .
Add **well** **-** **beaten** **eggs** **.**
添加 出色地 - 被打败 鸡蛋 .

加入打散的鸡蛋。

[pʊt] [spə'geti] [ɪn] [wel] - ['bʌtəd] [glɑːs] [ləʊf] [dɪʃ] [ɔː(r)] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd][pɔː(r)] [tʃiːz]
Put **spaghetti** **in** **well** **-** **buttered** **glass** **loaf** **dish** **or** **baking** **dish** **and** **pour** **cheese**
放 意大利细面条 在 出色地 - 涂黄油的 玻璃 面包 盘子 或者 烘烤 盘子 和 倒 奶酪
['mɪkstʃə(r)]['əʊvə(r)][ˌaɪ 'tiː] .
mixture **over** **it** **.**
混合物 超过 它 .

将意大利面放入涂抹了黄油的玻璃烤盘或烤盘中，然后在上面浇上奶酪混合物。

[beɪk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [tɪl] [fɜːm] ([ə'baʊt] - ['mɪnɪts]) .
Bake **in** **moderate** **oven** **(** **350°** **F** **.** **)** **till** **firm** **(** **about** **50** **minutes** **)** **.**
烤 在 缓和 烤箱 (350° F .) 直到 公司 (关于 - 分钟) .

在中等温度（350°F）下烘烤至变硬（约 50 分钟）。

[sɜːv] [wɪð] ['mʌʃrʊm] [sɔːs] ([bɪ'ləʊ]) .
Serve **with** **mushroom** **sauce** **(** **below** **)** **.**
服务 和 蘑菇 酱 (以下) .

佐以蘑菇酱（见下文）。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð] [griːn] ['piːz] .
Delicious **with** **green** **peas** **.**
可口的 和 绿色的 豌豆 .

搭配青豆味道鲜美。

[maɪ] [waɪfs] [ə; eɪ] [swel] ['mænɪdʒə(r)] .
MY **WIFE'S** **A** **SWELL** **MANAGER** **.**
我的 妻子的 一个 膨胀 经理 .

我妻子是一位出色的经理。

[hɜː(r); hə(r)] [spə'geti] [miːlz] [hɪt] [ðə; ði] [spɒt]
HER **SPAGHETTI** **MEALS** **HIT** **THE** **SPOT**
她 意大利细面条 餐 打 这 点

她做的意大利面真是太好吃了！

['tjuːnə] [keɪks] [wɪð] ['mʌʃrʊm] [sɔːs]
TUNA **CAKES** **with** **Mushroom** **Sauce**
金枪鱼 蛋糕 和 蘑菇 酱

金枪鱼饼配蘑菇酱

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

[wʌn] [eg] , ['biːt(ə)n]

1	egg	,	beaten
1	蛋	,	被打败

1个鸡蛋，打散

1½ [kʌps] [fleɪkt] ['tjuːnə] [fɪʃ]

1½	cups	flaked	tuna	fish
1½	杯子	片状的	金枪鱼	鱼

1.5 杯金枪鱼片

¾ ['tiːspuːn] [sɔːlt]

¾	teaspoon	salt
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]

⅛	teaspoon	pepper
⅛	茶匙	胡椒

⅛茶匙胡椒粉

½ [kʌp]['wɔːtə(r)]

½	cup	water
½	杯子	水

半杯水

½ [kʌp] [bred] [krʌmz]

½	cup	bread	crumbs
½	杯子	面包	面包屑

半杯面包屑

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['bʌtə(r)]

1	tablespoon	butter
1	汤匙	黄油

1汤匙黄油

[wʌn] [eg] , ['slaɪtli] ['biːt(ə)n] [wɪð] 1½ ['teɪbəlˌspuːnz] [kəʊld]['wɔːtə(r)]

1	egg	,	slightly	beaten	with	1½	tablespoons	cold	water
1	蛋	,	轻微地	被打败	和	1½	汤匙	寒冷的	水

个鸡蛋，稍微打散，加入 1.5 汤匙冷水

[wʌn][kæn; kən] ['kæmbəlz] [kriːm] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊm] [suːp]

1	can	Campbell's	Cream	of	Mushroom	Soup
1	能	坎贝尔	奶油	的	蘑菇	汤

1罐坎贝尔奶油蘑菇汤

[ˌtuː'tuː] ['teɪbəlˌspuːnz] [tʃɒpt] [ˌpɪmɪ'ɛntəʊ]

2	tablespoons	chopped	pimiento
2	汤匙	切碎	辣椒

2汤匙切碎的甜椒

[tʃɒp] [spə'geti] [faɪn] .

Chop	spaghetti	fine	.
劈	意大利细面条	美好的	.

将意大利面切成细丝。

[mɪks] [wɪð] ['biːt(ə)n] [eg] , [fleɪkt] ['tjuːnə] [fɪʃ] , [sɔːlt][ænd; ənd]['pepə(r)] .

Mix	with	beaten	egg	,	flaked	tuna	fish	,	salt	and	pepper	.
混合	和	被打败	蛋	,	片状的	金枪鱼	鱼	,	盐	和	胡椒	.

与打散的鸡蛋、金枪鱼片、盐和胡椒粉混合。

[ʃeɪp] ['ɪntuː] [keɪks] [ænd; ənd][dɪp][ɪn] [krʌmz] , [ðen] [ɪn] [eg] [ænd; ənd] [ə'gen] [ɪn] [krʌmz] .

Shape	into	cakes	and	dip	in	crumbs	,	then	in	egg	and	again	in	crumbs	.
形状	进入	蛋糕	和	蘸	在	面包屑	,	然后	在	蛋	和	再次	在	面包屑	.

将面团做成蛋糕状，蘸上面包屑，再蘸上蛋液，最后再蘸上面包屑。

[tʃɪl] [ɪn][rɪ'frɪdʒəreɪtə(r)] - ['mɪnɪts] .

Chill	in	refrigerator	20	minutes	.
寒意	在	冰箱	-	分钟	.

放入冰箱冷藏20分钟。

[fraɪ][ɪn][hɒt][fæt] (375° [ef] .) [wʌn] [ɪntʃ] [di:p] [ɪn] ['hevi] ['fraɪɪŋ] [pæn] .

Fry	in	hot	fat	(	375°	F	.	)	1	inch	deep	in	heavy	frying	pan	.
炒	在	热的	胖的	(	375°	F	.	)	1	英寸	深的	在	重的	煎炸	平底锅	.

在厚底煎锅中倒入 1 英寸深的热油（375°F），用中火煎炸。

[dreɪn] [ɒn][əb'zɔ:bənt; əb'sɔ:bənt]['peɪpə(r)] .

Drain	on	absorbent	paper	.
流走	在	吸收剂	纸	.

沥干水分，放在吸水纸上。

[fɔ:(r); fə(r)] [sɔ:s] [ˌeɪ di: 'di:]['wɔ:tə(r)][tu:; tə] ['kæmbəlz] [kri:m] [ɒv; əv] ['mʌʃrʊm] [su:p] [ænd; ənd] [hi:t]

For	sauce	add	water	to	Campbell's	Cream	of	Mushroom	Soup	and	heat
为了	酱	添加	水	到	坎贝尔	奶油	的	蘑菇	汤	和	热

[wɪð] ['bʌtə(r)][ænd; ənd][pɪm'iəntəʊz] .

with	butter	and	pimientos	.
和	黄油	和	辣椒	.

将水加入坎贝尔奶油蘑菇汤中，用黄油和甜椒加热制成酱汁。

[sɜ:v] [hɒt] [wɪð] ['tju:nə] [keɪks] . -

Serve	hot	with	tuna	cakes	.	16
服务	热的	和	金枪鱼	蛋糕	.	-

趁热与金枪鱼饼一起食用。16

['kæsərəʊl] [ɒv; əv] [tʌŋ]

CASSEROLE	OF	TONGUE
沙锅	的	舌头

牛舌砂锅

[ʌn'ju:ʒuəli; ʌn'ju:ʒəli]['teɪsti]

Unusually	tasty
异常地	可口

味道异常鲜美

[wʌn] ['ti:spu:n] [prɪ'peəd] ['mʌstəd]

1	teaspoon	prepared	mustard
1	茶匙	准备	芥末

1茶匙芥末酱

[wʌn] ['ti:spu:n] ['ʌnjən][dʒu:s]

1	teaspoon	onion	juice
1	茶匙	洋葱	汁

1茶匙洋葱汁

¾ ['ti:spu:n] [sɔ:lt]

¾	teaspoon	salt
¾	茶匙	盐

¾茶匙盐

[wʌn] ['teɪblspu:n] [tʃɒpt] ['pɑ:sli]

1	tablespoon	chopped	parsley
1	汤匙	切碎	香菜

1汤匙切碎的欧芹

[wʌn][kʌp] [graʊnd] [tʌŋ]

1	cup	ground	tongue
1	杯子	地面	舌头

杯磨碎的舌苔

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
1 can Franco - American Spaghetti
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

1罐法美式意大利面

¼ [kʌp]['wɔːtə(r)]
¼ cup water
¼ 杯子 水

¼ 杯水

['bʌtəd] [bred] [krʌmz]
Buttered bread crumbs
涂黄油的 面包 面包屑

黄油面包屑

[mɪks] ['siːzniŋz] [wɪð] [graʊnd] [tʌŋ] .
Mix seasonings with ground tongue .
混合 调味料 和 地面 舌头 .

将调味料与牛舌粉混合。

[ðen] [mɪks] [wɪð] [spə'geti] [ænd; ənd]['wɔːtə(r)] .
Then mix with spaghetti and water .
然后 混合 和 意大利细面条 和 水 .

然后与意大利面和水混合。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] [griːzd] ['beɪkɪŋ] [dɪʃ] [ænd; ənd]['kʌvə(r)] [wɪð] ['bʌtəd] [krʌmz] .
Arrange in greased baking dish and cover with buttered crumbs .
安排 在 涂油 烘烤 盘子 和 覆盖 和 涂黄油的 面包屑 .

将食材放入抹了油的烤盘中，并在上面撒上黄油面包屑。

[beɪk] - ['mɪnɪts] [ɪn] ['mɒdərətli] [hɒt]['ʌv(ə)n] (375° [ef] .) [tɪl] ['hiːtɪd] [θruː] [ænd; ənd] [braʊn] [ɒn] [tɒp] .
Bake 25 minutes in moderately hot oven (375° F .) till heated through and brown on top .
烤 - 分钟 在 中等程度 热的 烤箱 (375° F .) 直到 加热 通过 和 棕色的 在 顶部 .

在温度适中的烤箱（375°F）中烘烤 25 分钟，直至完全加热且表面呈棕色。

[dɪ'lɪʃəs] [wɪð] ['spɪnɪtʃ] [ænd; ənd] ['bʌtəd] ['kærəts] .
Delicious with spinach and buttered carrots .
可口的 和 菠菜 和 涂黄油的 胡萝卜 .

搭配菠菜和黄油胡萝卜味道极佳。

[sɜːv] ['paɪnæp(ə)l][ˌdʒelə'tiːn] [wɪð] [wɪpt] [kriːm] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Serve pineapple gelatine with whipped cream for dessert .
服务 菠萝 明胶 和 鞭打 奶油 为了 甜点 .

将菠萝果冻配上鲜奶油作为甜点食用。

[stʌft] [pɔːk] [tʃɒps]
STUFFED PORK CHOPS
填充 猪肉 排骨

酿猪排

[wɪð] ['seɪvəri] [spə'geti]
with savory spaghetti
和 美味的 意大利细面条

配上美味的意大利面

[fɔːr] [pɔːk] [tʃɒps] , [kʌt] 1¾ [ɪn] .
4 pork chops , cut 1¾ in .
4 猪肉 排骨 , 切 1¾ 在 .

4块猪排，切成1¾英寸厚。

[θɪk]
thick
厚的

厚的

[wʌn][kæn; kən]['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] , [tʃɒpt]
1 **can** **Franco** **-** **American** **Spaghetti** **,** **chopped**
1 能 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 , 切碎

1罐法美式意大利面，切碎

[θriː] ['teɪbəlˌspuːnz] [daɪst] [griːn] ['pepə(r)]
3 **tablespoons** **diced** **green** **pepper**
3 汤匙 切丁 绿色的 胡椒

3汤匙切碎的青椒

[wʌn] ['tiːspuːn] ['ʌnjən] [dʒuːs]
1 **teaspoon** **onion** **juice**
1 茶匙 洋葱 汁

1茶匙洋葱汁

[wʌn] ['teɪblspuːn] ['meltɪd] ['bʌtə(r)]
1 **tablespoon** **melted** **butter**
1 汤匙 融化 黄油

1汤匙融化的黄油

[splɪt] [liːn] [miːt] [ɪn][hɑːf] , ['kʌtɪŋ] [tuː; tə][bəʊn] .
Split **lean** **meat** **in** **half** **,** **cutting** **to** **bone** **.**
分裂 倾斜 肉 在 一半 , 切割 到 骨 .

将瘦肉切成两半，直至露出骨头。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

30道诱人的意面料理：简单、(30 Tempting Spaghetti Meals Easy,)

[mɪks] [rɪ'meɪnɪŋ] [ɪn'gri:diənts] ['θʌrəli] [ænd; ənd] [stʌf] [tʃɒps] .
Mix **remaining** **ingredients** **thoroughly** **and** **stuff** **chops** **.**
混合 其余的 原料 彻底 和 东西 排骨 .

将剩余的食材充分混合，然后填入肉排中。

[drɔ:] ['edʒɪz] [tə'geðə(r)] [wɪð] [wʌn][ɔ:(r)] [tu:] ['tu:θˌpɪks] [ænd; ənd][dɪp][ɪn]['flaʊə(r)] [wel] ['si:z(ə)nd] [wɪð]
Draw **edges** **together** **with** **one** **or** **two** **toothpicks** **and** **dip** **in** **flour** **well** **seasoned** **with**
画 边缘 一起 和 一 或者 二 牙签 和 蘸 在 面粉 出色地 经验丰富的 和
[sɔ:lt][ænd; ənd]['pepə(r)] .
salt **and** **pepper** **.**
盐 和 胡椒 .

用一两根牙签将边缘捏合在一起，然后蘸上用盐和胡椒粉充分调味的面粉。

[ə'reɪndʒ] [ɪn] [gri:zd] ['beɪkɪŋ] [pæn] , [wɪð] [rɪ'meɪnɪŋ] [spə'geti] ['mɪkstʃə(r)] [ə'raʊnd] [tʃɒps] ,
Arrange **in** **greased** **baking** **pan** **,** **with** **remaining** **spaghetti** **mixture** **around** **chops** **,**
安排 在 涂油 烘烤 平底锅 , 和 其余的 意大利细面条 混合物 大约 排骨 ,

将肉排放入抹了油的烤盘中，剩余的意大利面混合物铺在肉排周围。

[ænd; ənd] [beɪk] [ɪn][ə; eɪ][hɒt]['ʌv(ə)n] (400° [ef] .) - ['mɪnɪts] , ['tɜ:nɪŋ] [wʌns] .
and **bake** **in** **a** **hot** **oven** **(** **400°** **F** **.** **)** **40** **minutes** **,** **turning** **once** **.**
和 烤 在 一个 热的 烤箱 (400° F .) - 分钟 , 转弯 一次 .

放入预热至华氏400度的烤箱中烘烤40分钟，中途翻面一次。

[sɜ:v] [wɪð] ['brɒkəli] [ænd; ənd] ['hɑ:vəd] [bi:ts] ; ['lemən] [mə'ræŋ] [paɪ][fɔ:(r); fə(r)] [dɪ'zɜ:t] .
Serve **with** **broccoli** **and** **Harvard** **beets** **;** **lemon** **meringue** **pie** **for** **dessert** **.**
服务 和 西兰花 和 哈佛大学 甜菜 ; 柠檬 蛋白酥皮 馅饼 为了 甜点 .

配西兰花和哈佛甜菜；甜点是柠檬蛋白派。

[jes] [ɪn'di:d] , ['mædəm][ai][kæn; kən] ['sɜ:t(ə)nli] [ˌrekə'mend] ['fræŋkəʊ] - AMERICAN17
YES **INDEED** **,** **MADAM** **I** **CAN** **CERTAINLY** **RECOMMEND** **FRANCO** **-** **AMERICAN17**
是的 的确 , 女士 我 能 当然 推荐 弗朗哥 - AMERICAN17

是的，女士，我当然可以推荐 FRANCO-AMERICAN17。

['dʒɪfi] [tʃɒp] [pleɪt]
JIFFY **CHOP** **PLATE**
瞬间 劈 盘子

JIFFY 切菜板

[æz; əz] ['zestfl] [æz; əz][ˌaɪ 'ti:] [lʊks] !
As **zestful** **as** **it** **looks** **!**
作为 充满活力的 作为 它 看起来 !

看起来就让人精神焕发!

1¼ ['ɛl'bi:'ɛs] .
1¼ **lbs** **.**
1¼ 磅 .

1¼磅

['sɒsɪdʒ] [keɪks] [ɔ:(r)][wʌn][tu:; tə] 1¼ ['ɛl'bi:'ɛs] . [tʃɒpt] [bi:f]
sausage **cakes** **or** **1** **to** **1¼** **lbs** **.** **chopped** **beef**
香肠 蛋糕 或者 1 到 1¼ 磅 . 切碎 牛肉

香肠饼或1至1¼磅碎牛肉

[wʌn] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
1 **teaspoon** **salt**
1 茶匙 盐

1茶匙盐

⅛ ['tiːspuːn] ['pepə(r)]
⅛ teaspoon pepper
⅛ 茶匙 胡椒

⅛茶匙胡椒粉

[ˌtuː'tuː] ['tiːspuːn] [mɪnst] ['ʌnjən]
2 teaspoons minced onion
2 茶匙 剁碎 洋葱

2茶匙切碎的洋葱

[ˌtuː'tuː][kænz]['frænkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

['brʌs(ə)lz] [spraʊts] , ['piːz] [ɔː(r)][ə'spærəgəs] [tɪps]
Brussels sprouts , peas or asparagus tips
布鲁塞尔 芽苗菜 , 豌豆 或者 芦笋 尖端

抱子甘蓝、豌豆或芦笋尖

[fraɪ] ['sɒsɪdʒ] [keɪks] .
Fry sausage cakes .
炒 香肠 蛋糕 .

煎香肠饼。

[ɔː(r)] [ɪf] [biːf] [keɪks] [ɑː(r); ə(r)] [prɪ'fɜːd] , [mɪks] [tʃɒpt] [biːf] [ænd; ənd] ['siːzniŋz] , [ʃeɪp] ['ɪntuː]
Or if beef cakes are preferred , mix chopped beef and seasonings , shape into
或者 如果 牛肉 蛋糕 是 首选 , 混合 切碎 牛肉 和 调味料 , 形状 进入
[eit] [keɪks] [ænd; ənd]['pænbrɒɪl] .
8 cakes and panbroil .
8 蛋糕 和 油煎 .

或者，如果喜欢牛肉饼，可以将切碎的牛肉和调味料混合，做成 8 个饼状，然后用平底锅煎烤。

['miːnwaɪl] [hiːt] ['frænkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ænd; ənd] [kʊk] [wɪtʃ'evə(r)] ['vedʒtəb(ə)l][ɪz][dɪ'zaɪəd] .
Meanwhile heat Franco - American Spaghetti and cook whichever vegetable is desired .
同时 热 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 和 厨师 任何 蔬菜 是 想要的 .

同时加热法式美式意大利面，并烹煮任何你想要的蔬菜。

[hiːp] [spə'geti] [ɪn]['sentə(r)][ɒv; əv][ə; eɪ] [tʃɒp] [pleɪt] [ɔː(r)] [lɑːdʒ] ['plætə(r)] .
Heap spaghetti in center of a chop plate or large platter .
堆 意大利细面条 在 中心 的 一个 劈 盘子 或者 大的 拼盘 .

将意大利面堆放在餐盘或大盘子的中央。

[ə'raʊnd] [ˌaɪ 'tiː] [ɔːl'tɜːnət] [miːt] [keɪks] [ænd; ənd] [smɔːl] [maʊndz] [ɒv; əv]['vedʒtəb(ə)lz] .
Around it alternate meat cakes and small mounds of vegetables .
大约 它 备用 肉 蛋糕 和 小的 土堆 的 蔬菜 .

周围交替摆放着肉饼和小堆蔬菜。

['gɑːnɪʃ] [wɪð] ['pɑːsli] .
Garnish with parsley .
装饰 和 香菜 .

撒上欧芹碎装饰。

[sɜːv] [wɪð] [ə; eɪ] [griːn] ['sæləd] ; ['lemən][tɑːrts][ænd; ənd] ['kɒfi] [fɔː(r); fə(r)] [dɪ'zɜːt] .
Serve with a green salad ; lemon tarts and coffee for dessert .
服务 和 一个 绿色的 沙拉 ; 柠檬 蛋挞 和 咖啡 为了 甜点 .

佐以绿色沙拉；甜点是柠檬挞和咖啡。

[nəʊ] ['wʌndə(r)] [ðə; ði] [sɔːs] [ɪz][səʊ] [gʊd] .
NO WONDER THE SAUCE IS SO GOOD .
不 想知道 这 酱 是 所以 好的 .

难怪这酱汁这么好吃。

[ɪ'lev(ə)n] ['kɒstli] [ɪn'gri:diənts] !
ELEVEN COSTLY INGREDIENTS !
十一 昂贵 原料 !

十一种昂贵的原料!

['fræŋkəʊ] [steɪk] ['kæsərəʊl]
FRANCO STEAK CASSEROLE
弗朗哥 牛排 沙锅

弗朗哥牛排砂锅

[ə; eɪ] ['seɪvəri] ['dɪnə(r)] [fɔ:(r); fə(r)] [fɔ:(r)] ['hʌŋgri] ['pi:p(ə)l]
A savory dinner for four hungry people
一个 美味的 晚餐 为了 四 饥饿的 人们

为四个饥肠辘辘的人准备的美味晚餐

¼ [kʌp] ['flaʊə(r)]
¼ cup flour
¼ 杯子 面粉

¼ 杯面粉

[ˌtu:'tu:] ['ti:spu:n] [sɔ:lt]
2 teaspoons salt
2 茶匙 盐

2茶匙盐

1½ ['ti:spu:n] [pə'pri:kə; 'pæprɪkə]
1½ teaspoons paprika
1½ 茶匙 辣椒

1½茶匙辣椒粉

½ ['ti:spu:n] ['pepə(r)]
½ teaspoon pepper
½ 茶匙 胡椒

半茶匙胡椒粉

[wʌn] ['el bi:] .
1 lb .
1 磅 .

1磅

[raʊnd] [steɪk] , [kʌt] [ɪn] ['sɜ:vɪŋ] ['pi:sɪz]
round steak , cut in serving pieces
圆形的 牛排 , 切 在 服务 件

圆牛排，切成块装

⅓ [kʌp] [fæt]
⅓ cup fat
⅓ 杯子 胖的

三分之一杯脂肪

[ˌtu:'tu:] ['mi:diəm] - [saɪzd] ['ʌnjənz] , [slaɪst]
2 medium - sized onions , sliced
2 中等的 - 尺寸 洋葱 , 切片

2个中等大小的洋葱，切片

[ˌtu:'tu:] [kænz] ['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti]
2 cans Franco - American Spaghetti
2 罐头 弗朗哥 - 美国人 意大利细面条

2罐法美式意大利面

[wʌn] [kʌp] [kʊkt] [tə'mɑ:təʊz] , [streɪnd]
1 cup cooked tomatoes , strained
1 杯子 煮熟 西红柿 , 紧张

杯煮熟的番茄，沥干水分

[wʌn] [kʌp] [hɒt] ['wɔːtə(r)]

1	cup	hot	water
1	杯子	热的	水

杯热水

[mɪks] ['flaʊə(r)] [wɪð] ['siːzniŋz] [ænd; ənd] [rəʊl] [steɪk] [ɪn] [ˌaɪ 'tiː] .

Mix	flour	with	seasonings	and	roll	steak	in	it	.
混合	面粉	和	调味料	和	卷	牛排	在	它	.

将面粉与调味料混合，然后将牛排裹上面粉。

[braʊn] ['ʌnjənz] [ə; eɪ] ['lɪt(ə)l] [ɪn] [hɒt] [fæt] [ænd; ənd] [ˌeɪ diː 'diː] [tuː; tə] [tə'mɑːtəʊz] .

Brown	onions	a	little	in	hot	fat	and	add	to	tomatoes	.
棕色的	洋葱	一个	小的	在	热的	胖的	和	添加	到	西红柿	.

将洋葱用热油稍微煎一下，然后加入番茄中。

[sɪə(r)] [miːt] ['kwɪkli] [ænd; ənd] [pʊt] [ɪn] [lɑːdʒ] [griːzd] ['kæsərəʊl] .

Sear	meat	quickly	and	put	in	large	greased	casserole	.
搜索	肉	迅速地	和	放	在	大的	涂油	沙锅	.

将肉快速煎至表面金黄，然后放入抹了油的大砂锅中。

[pleɪs] [spə'geti] , [tə'mɑːtəʊz] [ænd; ənd] ['ʌnjənz] [ɒn] [miːt] .

Place	spaghetti	,	tomatoes	and	onions	on	meat	.
地方	意大利细面条	,	西红柿	和	洋葱	在	肉	.

将意大利面、西红柿和洋葱放在肉上。

[blend] [rɪ'meɪnɪŋ] ['siːz(ə)nd] ['flaʊə(r)] [wɪð] [fæt] [ɪn] [pæn] [ʌn'tɪl] [smuːð] .

Blend	remaining	seasoned	flour	with	fat	in	pan	until	smooth	.
混合	其余的	经验丰富的	面粉	和	胖的	在	平底锅	直到	光滑的	.

剩余的调味面粉与锅中的油脂混合搅拌至顺滑。

[ˌeɪ diː 'diː] [hɒt] ['wɔːtə(r)] ['grædʒuəli] , ['stɜːrɪŋ] [tɪl] [smuːð] .

Add	hot	water	gradually	,	stirring	till	smooth	.
添加	热的	水	逐步地	,	搅拌	直到	光滑的	.

慢慢加入热水，搅拌至顺滑。

[streɪn] ['əʊvə(r)] ['kæsərəʊl] ['mɪkstʃə(r)] [ænd; ənd] [kʊk] [ɪn] ['mɒdərət] ['ʌv(ə)n] (350° [ef] .) [fɔː(r); fə(r)] 1½ ['aʊəz] ,

Strain	over	casserole	mixture	and	cook	in	moderate	oven	(	350°	F	.	)	for	1½	hours	,
拉紧	超过	沙锅	混合物	和	厨师	在	缓和	烤箱	(	350°	F	.	)	为了	1½	小时	,

将滤料倒入砂锅混合物中，放入中等温度（350°F）的烤箱中烘烤1.5小时。

[ɔː(r)] [tɪl] [miːt] [ɪz] ['tendə(r)] . -

or	till	meat	is	tender	.	18
或者	直到	肉	是	投标	.	-

或者直到肉软烂为止。18

[ə; eɪ] [dɪ'lɪʃəs] [hɒt] [miːl] [pækt] [fʊl] [ɒv; əv] ['nʌrɪʃmənt]

A	delicious	hot	meal	packed	full	of	nourishment
一个	可口的	热的	一顿饭	包装	满的	的	营养

一份美味热腾腾、营养丰富的餐点

[juː; jʊ] [nəʊ] [haʊ] [hɑːd] [ˌaɪ 'tiː] [ɪz] [tuː; tə] [faɪnd] [ə; eɪ] [fuːd] [ðæt] [jɔː(r); jə(r)] ['tʃɪldrən] [wɪl] [laɪk] ,

You	know	how	hard	it	is	to	find	a	food	that	your	children	will	like	,
你	知道	如何	难的	它	是	到	寻找	一个	食物	那	你的	孩子们	将要	喜欢	,

你知道找到孩子爱吃的食物有多难吗?

[ænd; ənd] [wɪtʃ] [ɪz] ['riːəli] [gʊd] [fɔː(r); fə(r)] [ðem; ðəm] .

and	which	is	really	good	for	them	.
和	哪个	是	真的	好的	为了	他们	.

这对他们来说真的很有好处。

['frænkəʊ] - [ə'merɪkən] [spə'geti] [ɪz][dʒʌst] [ðæt] .
Franco - American Spaghetti is just that .
弗朗哥 - 美国人 意大利细面条 是 只是 那 .

法美式意大利面就是这么回事。

[ˌaɪ 'tiː][ɪz] [pækt] [wɪð] ['nʌrɪʃmənt] — [rɪtʃ] [ɪn]['proʊtiːnz][tuː; tə] [bɪld] [bəʊn][ænd; ənd]['mʌs(ə)l] ,
It is packed with nourishment — rich in proteins to build bone and muscle ,
它 是 包装 和 营养 — 富有的 在 蛋白质 到 建造 骨 和 肌肉 ,

它营养丰富——富含蛋白质，有助于骨骼和肌肉的生长。

[ænd; ənd][ɪn] [kɑːbə'haɪdreɪts] [fɔː(r); fə(r)] [kwɪk] ['enədʒi] .
and in carbohydrates for quick energy .
和 在 碳水化合物 为了 快的 活力 .

并补充碳水化合物以快速补充能量。

['hʌndrədz] [ɒv; əv] ['lɛtəz] [frɒm; frəm] ['mʌðəz] [tel] [ˌjuː 'es] [ðæt] [ðeə(r)] ['tʃɪldrən] [ɑː(r); ə(r)] [kwɪk] [tuː; tə]
Hundreds of letters from mothers tell us that their children are quick to
数百 的 信件 从 母亲们 告诉 我们 那 他们的 孩子们 是 快的 到
[siː] [ðə; ði] ['dɪfrəns] [bɪ'twiːn] ['frænkəʊ] - [ə'merɪkən] [ænd; ənd] ['evri] ['ʌðə(r)] ['redi] - [kʊkt]
see the difference between Franco - American and every other ready - cooked
看 这 不同之处 之间 弗朗哥 - 美国人 和 每一个 其他 准备好 - 煮熟
[spə'geti] .
spaghetti .
意大利细面条 .

数百封母亲的来信告诉我们，她们的孩子很快就能分辨出法美牌意大利面与其他所有即食意大利面的区别。

[wʌns] [jɔː(r); jə(r)]['fæməli][hæz; həz] [ɪn'dʒɔɪd] [ðə; ði]['teɪsti] [diˈliʃəsnis] [ɒv; əv]['frænkəʊ] - [ə'merɪkən]
Once your family has enjoyed the tasty deliciousness of Franco - American
一次 你的 家庭 有 享受 这 可口 美味 的 弗朗哥 - 美国人
[spə'geti] — [wɪð] [ðə; ði]['ekstrə] - [gʊd] [sɔːs] — [ðeɪ] [woʊnt][biː; bi]['sætɪsfaɪd] [wɪð] ['eniθɪŋ] [els] .
Spaghetti — with the extra - good sauce — they won't be satisfied with anything else .
意大利细面条 — 和 这 额外的 - 好的 酱 — 他们 惯于 是 使满意 和 任何事物 别的 .

一旦您的家人品尝过美味的法式美式意大利面（配上特别好的酱汁），他们就不会再对其他任何东西感到满意了。

['frænkəʊ] - [ə'merɪkən]
Franco - American
弗朗哥 - 美国人

法美

[spə'geti]
SPAGHETTI
意大利细面条

意大利细面条

- [lɑː] [ˌmɪlə'neɪz]
À LA MILANAISE
- 洛杉矶 米兰式

米兰式

([tə'mɑːtəʊ] [sɔːs] [wɪð] [tʃiːz])
(TOMATO SAUCE WITH CHEESE)
(番茄 酱 和 奶酪)

（番茄酱加奶酪）

[ðə; ði]['frænkəʊ] - [ə'merɪkən] [fuːd] ['kʌmpəni] [dɪ'vɪʒ(ə)n]
THE FRANCO - AMERICAN FOOD COMPANY DIVISION
这 弗朗哥 - 美国人 食物 公司 分配

法美食品公司分部

['kæmb(ə)l] [suːp] ['kʌmpəni]
CAMPBELL SOUP COMPANY
坎贝尔 汤 公司

金宝汤公司

['dʒen(ə)rəl] ['ɑː.fɪsɪz] , ['kæmdən] , [en] . [dʒeɪ] .
GENERAL **OFFICES** **,** **CAMDEN** **,** **N** **.** **J** **.**
一般的 办公室 , 卡姆登 , N . J .

总公司，新泽西州卡姆登

[juː][es][ə; eɪ]
U **S** **A**
U S 一个

美国

[biː; bi][ʃʊə(r)][juː; jʊ][get]
BE **SURE** **YOU** **GET**
是 当然 你 得到

务必确保您收到

['fræŋkəʊ] - [ə'merɪkən] —
Franco **-** **American** **—**
弗朗哥 - 美国人 —

法美——

[ðə; ði][kaɪnd] [wɪð] [ðə; ði]
THE **KIND** **WITH** **THE**
这 种类 和 这

那种

['ekstrə] [gʊd] sauce19
extra **good** **sauce19**
额外的 好的 sauce19

特级酱汁19

[-] [nəʊts]
TRANSCRIBER'S **NOTES**
转录员的 笔记

转录员笔记

['saɪləntli] [kə'rektɪd] [ə; eɪ][fjuː]['taipəus] .
Silently **corrected** **a** **few** **typos** **.**
默默 已更正 一个 很少 拼写错误 .

默默地改正了几处拼写错误。

[rɪ'teɪnd] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] [ˌɪnfə'meɪʃ(ə)n] [frɒm; frəm][ðə; ði] ['prɪntɪd] [ɪ'dɪʃ(ə)n] : [ðɪs] ['iːbuk] [ɪz]['pʌblɪk] -
Retained **publication** **information** **from** **the** **printed** **edition** **:** **this** **eBook** **is** **public** **-**
保留 发布 信息 从 这 打印 版 : 这 电子书 是 民众 -
[də'meɪn][ɪn][ðə; ði] ['kʌntri] [ɒv; əv] [ˌpʌblɪ'keɪʃn] .
domain **in** **the** **country** **of** **publication** **.**
领域 在 这 国家 的 发布 .

保留了印刷版中的出版信息：本电子书在出版国属于公共领域。

[ɪn][ðə; ði][tekst] ['vɜːʃ(ə)nz] ['əʊnli] , [tekst][ɪn][ɪ'tælɪks][ɪz] [diː'lɪmɪtɪd] [baɪ] _ [ˌʌndə'skɔːz] _ .
In **the** **text** **versions** **only** **,** **text** **in** **italics** **is** **delimited** **by** **_** **underscores** **_** **.**
在 这 文本 版本 仅有的 , 文本 在 斜体 是 分隔符 经过 _ 下划线 _ .

仅在文本版本中，斜体文本用下划线分隔。

©叶兴阳双语音标有声读物.本网站点所有英文书籍内容均来自公共领域资源。

经叶兴阳老师独家注音、翻译与重新排版，享有完整版权。未经授权禁止转载或商用。

听书破万卷
开口如有神